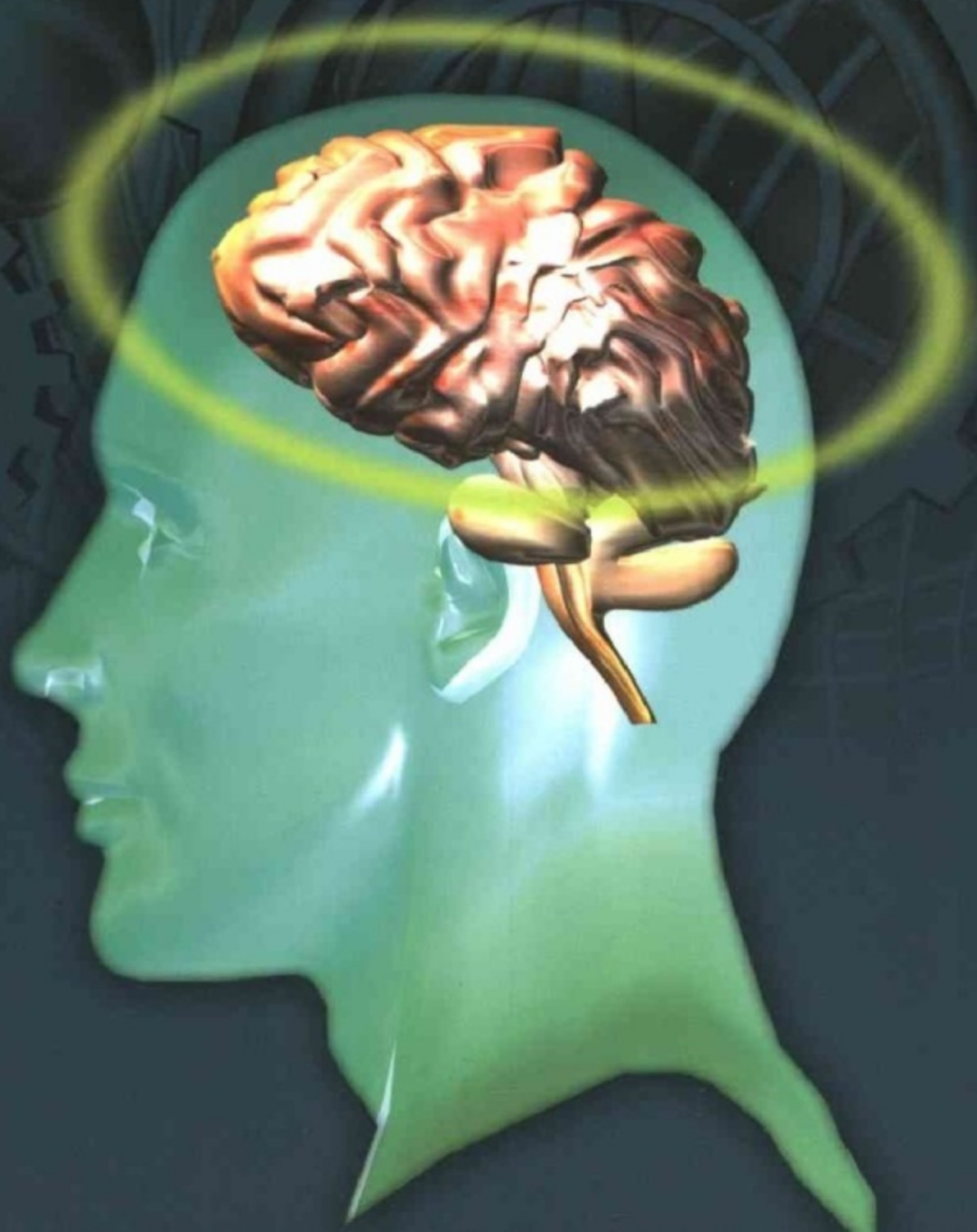


در هر سنی که هستیم

حافظه خود را تقویت کنیم

دانیل لپ

مترجم: میترا نظریان



در هرسنی که هستیم

حافظه خود را تقویت کنیم

تألیف: دانیل لپ

مترجم:
میترا نظریان



سرشناسه	لپ، دانیل سی	Lapp, Danielle C.
عنوان و نام پدیدآور	در هر سنی که هستیم حافظه خود را تقویت کنیم / تألیف دانیل لپ، مترجم میترا نظریان.	
مشخصات نشر	تهران، گوتنبرگ، ۱۳۸۶.	
مشخصات ظاهری	۳۷۶ ص. : جدول.	
شابک	978 - 964 - 7619 - 09 - 7	
وضعیت فهرست نویسی	فیبا.	
یادداشت	Don't forget!: کتاب حاضر از متن دروسی با عنوان: easy exercises for a better memory at any age, c1987. به فارسی برگردانده شده است.	
موضوع	حافظه -- تقویت -- دقت -- مسائل، تمرین ها و غیره.	
شناسه افزوده	نظریان همدانی، میترا ، مترجم.	
رده بندی کنگره	BF۳۷۱/۷۲۴ ۱۳۸۶:	
رده بندی دیویی	۱۵۳/۱۴:	
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۶۵۹۷۲:	



انتشارات گوتنبرگ

در هر سنی که هستیم حافظه خود را تقویت کنیم
دانیل لپ

مترجم: میترا نظریان

چاپ دوم: ۱۳۹۱، تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه - چاپ: دانشگاه فردوسی
کلیه حقوق محفوظ است.

پخش: انتشارات گوتنبرگ

تهران - خ انقلاب روپروی دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۹ - ۶۶۴۱۳۹۹۸ - ۶۶۴۶۵۶۴۰

مشهد - احمدآباد، انتشارات جاویدان خرد تلفن: ۸۴۳۴۵۲۷

شابک 978 - 964 - 7619 - 09 - 7 ISBN

۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟ ۹

بخش اول - شرایط و مقررات به خاطر سپاری

فصل اول - اطلاعاتی درباره حافظه ۱۵
ضبط و ثبت اطلاعات در حافظه ۲۴
استخراج و اقتباس اطلاعات از حافظه ۲۵
خلاصه مطالب فصل اول ۲۸

فصل دوم - (ذهن) حافظه چگونه کار می کند؟ ۳۰
مدل های فیزیولوژیکی ۳۱
مدل های روان شناسی ۳۳
حفظ و نگهداری اطلاعات در حافظه ۴۰
حافظه نارسا (ناقص) ۴۷
یک استعاره سودمند: مقایسه عقل و هوش ۵۰
خلاصه مطالب فصل دوم ۵۳

تمرین	۵۴
فصل سوم - حافظه، سن، و شیوه اندیشیدن	۵۹
حافظه و پیری	۵۹
تغییرات فیزیولوژیکی در اثر پیری طبیعی	۶۶
خلاصه مطالب فصل سوم	۹۲
تمرینات	۹۳
فصل چهارم - به آرامش رسیدن و تمرکز گرفتن	۹۶
شل کردن پی در پی عضلانی	۱۰۰
شل کردن عضلات با استفاده از تصاویر ذهنی	۱۰۲
تنفس عمیق و تجسم فکری: امواج	۱۰۵
نفس عمیق و تجسم فکری: بالن	۱۰۷
کم کردن ناراحتی و نگرانی به وسیله پیش بینی	۱۰۹
وقایع و حوادث	۱۰۹
خلاصه مطالب فصل چهارم	۱۱۵

بخش دوم - چگونه تمرکز حواس را تقویت کنیم؟

فصل پنجم - تصاویر ذهنی و تجسم عینی	۱۱۹
نقش های تجسمی	۱۱۹
بازآفرینی تصورات بصری، یا «تجسم فکری»	۱۲۶
خلاصه مطالب فصل پنجم	۱۲۹

تمریناتی برای تقویت توانائی بازآفرینی تصاویر ذهنی ۱۳۰

تمرینات تجسم فکری ۱۳۴

فصل ششم - برانگیختن (بیدارسازی) احساسات ۱۴۰

ادراک آگاهانه ۱۴۰

رها کردن احساسات خود از قیدها ۱۴۱

شرکت دادن احساسات ۱۴۴

خلاصه مطالب فصل ششم ۱۴۸

تمرینات ۱۴۹

فصل هفتم - توجه انتخابگر ۱۵۶

دخالت دادن عاطفه ۱۵۹

آگاهی و ادراک منطقی ۱۶۱

تماشای یک تابلو را تمرین کنید ۱۶۳

خلاصه مطالب فصل هفتم ۱۷۶

تمرینات ۱۷۷

تجزیه و تحلیل تابلوها: از تأثیر کلی تا جزئیات ۱۷۷

بخش سوم - چگونه سازماندهی و طبقه‌بندی مطالب

و موضوعات را تقویت کنیم

فصل هشتم - تکنیک تصور ۱۸۹

اصول و معیارهای مشترک ۱۹۹

خلاصه مطالب فصل هشتم ۲۰۲

تمرینات ۲۰۳

فصل نهم - به خاطر سپردن نام‌ها و چهره‌ها ۲۱۳

ماهیت متد ۲۱۵

روش‌های مؤثر در فراگیری متد ۲۲۶

خلاصه مطالب فصل نهم ۲۳۳

تمرینات ۲۳۴

فصل دهم - شیوه مکان‌ها ۲۴۵

باز هم درباره شیوه مکان‌ها ۲۵۵

اشتباهاتی که باید از آنها پرهیز کرد ۲۵۸

خلاصه مطالب فصل دهم ۲۶۲

تمرینات ۲۶۳

فصل یازدهم - مطالعه و به خاطر سپردن آنچه خوانده‌ایم ۲۶۹

روشی نوین برای مطالعه ۲۷۶

قاعده کلی ۲۷۷

تمرینات ۲۷۸

مجازات سخت‌تر از مرگ برای زن خیانتکار ۲۸۱

به خاطر سپاری اشعار ۲۸۵

متد QRpoc ۲۹۶

خلاصه مطالب فصل یازدهم ۳۰۴

فصل دوازدهم - اعداد ۳۰۶

رمزهای (پیش شماره‌های) معین (ثابت) ۳۱۰

سایر سیستم‌های رمزگذاری ۳۱۵

خلاصه مطالب فصل دوازدهم ۳۲۲

تمرینات ۳۲۳

فصل سیزدهم - زبان‌های خارجی ۳۲۵

طنین و معنا ۳۲۸

خلاصه مطالب فصل سیزدهم ۳۴۰

تمرینات ۳۴۱

فصل چهاردهم - حواس پرتی ۳۴۴

چه معالجاتی برای حواس پرتی وجود دارند؟ ۳۴۴

راهنماهایی برای به یادآوری صحیح ۳۵۶

خلاصه مطالب فصل چهاردهم ۳۷۰

تمرینات ۳۷۱

نتیجه‌گیری ۳۷۳

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

با مطالعه و فراگیری این کتاب شما می‌توانید حافظه خود را تقویت کنید و به راهکارهای عملی بسیار مفیدی که می‌توانند برای دوستان و آشنایان شما هم سودمند باشند، دست یابید. سعی کنید آهنگ مخصوص خود را برای رسوخ در مطالب ارائه شده بیابید.

هدف خود را مشخص کنید و برای انجام تمرینات عملی، زمان کافی صرف کنید.

به عنوان مثال، شاید حافظه شما برای حفظ اسامی نیاز به تقویت داشته باشد. در این صورت در هنگام مطالعه کامل کتاب، توجه ویژه‌ای به فصل اختصاص داده شده به این مطلب نمائید و موفقیت‌های خود را در این زمینه مشخص و به خصوص پی‌گیری کنید. در برابر شما یک روش مدیریت عملی قرار دارد که به وسیله آن می‌توانید به اصول تئوریک این کتاب جامه عمل بپوشانید. حتی مطالعه ساده کتاب نیز به نحوی به شما کمک خواهد کرد زیرا درک عمومی ریشه‌ها و علل پدیده‌ها به خودی خود سودمند است و زمینه رشد و تحول فرآیند بهبودی حافظه را فراهم می‌سازد.

هر کس که خواهان تعمیق بخشیدن به ادراکات خود و رسیدن به نتایج بهتر باشد در پایان هر فصل تمریناتی را در جهت تقویت دانسته‌ها و به کار بستن آنها در زندگی روزمره خواهد یافت. تأثیر این تمرینات به سرعت رخ نموده و شما خیلی زود احساس رضایت خواهید کرد. سعی کنید همه آن چیزهایی را که تدریجاً فراموش می‌گیرید، در طول روز به کار بندید. اگر شما آرام باشید و به حوادث و وقایع اطراف خود توجه نشان دهید و در این بذل توجه، با ملاحظه و انتخاب‌گر باشید، حافظه شما به طور اتوماتیک تقویت می‌شود. توصیه می‌کنم که برای دستیابی به بهترین نتایج، کار را به سه مرحله تقسیم کنید:

۱. در ابتدا سرفصل‌ها را مطالعه نمائید. مطالب محتوای هر فصل را در این مرحله دوبار به صورت سطحی و اجمالی نگاه کنید.

۲. سپس تمرینات بعد از متن را انجام دهید. آنها هدفمندند.

— ذهن خود را به استفاده از متدهایی عادت دهید که حفظ کردن را آسان می‌کنند. این کار به شما یاد می‌دهد عملیاتی را در ذهن خود انجام دهید که تأثیر ویژه‌ای دارند و شما را مستقیم به سوی هدف پیش می‌برند.

— در به کار بستن متدهای مشروح، در زندگی روزمره، روش‌های گوناگونی را تجربه کنید.

برای افزایش سطح دشواری، می‌توان مدت زمان بین به خاطر سپردن و به خاطر آوردن را طولانی کرد.

۳. در نهایت یک دفتر خاطرات روزانه درست کنید. این کار به شما کمک می‌کند که موفقیت‌های خود را دنبال کنید و مهارت‌ها و

دانش‌هایی را که در فصل‌های پیشین کسب کرده‌اید به کار ببرید. تنها چیزهایی را یادداشت کنید که به حافظه شما مربوط می‌شوند، به تلاش‌ها و آزمایشات شما برای به کار بردن روش‌های پیشنهاد شده، به خاطرات و مشهودات شما و نتایجی که به دست آورده‌اید. در صورتی که به مشکلات و مسائل خاص خود کاملاً واقف بوده باشید، ثبت موفقیت‌ها رضایت و خشنودی بسیاری فراهم می‌سازد.

در اینجا برای کمک، فهرست رایج‌ترین مشکلات را ارائه می‌کنیم. اگر شما از مشکل دیگری همچنان در رنج بوده و شکایت دارید، آن را به فهرست اضافه کنید. اما بسیار محتمل است که مشکلات شما در میان مشکلاتی باشند که ما به بررسی و مطالعه آنها پرداخته‌ایم:

— فراموشی خاطرات به کلی و مشکل حافظه.

— فراموشی اسامی و اشخاص و چهره‌ها.

— فراموشی کلمات و واژه‌ها، نیز اسامی آشنایان و اقوام.

— فراموشی قرارها.

— گم کردن اشیاء.

— مشکل مطالعه.

— گم کردن سر رشته صحبت بعد از یک وقفه خیلی کوتاه.

— فراموشکاری در رابطه با تصمیمات خود.

— فراموشی مکان‌ها.

— فراموشی دستورالعمل‌ها.

یک دفتر یادداشت برای خود بخرید و آن را به دو بخش تقسیم کنید: در یک بخش از آن تمرینات را انجام دهید، و در بخش دیگر گزارش کارهای روزانه خود را بنویسید. دفتر یادداشت را در کنار این

کتاب نگاه دارید و سعی کنید هر روز مقداری از وقت خود را به آن اختصاص دهید. پشتکار، پیگیری و اصرار داشته باشید، تمرینات خود را تا وقتی که به بیشترین نتیجه نرسیده‌اید، رها نکنید. این کار در آغاز زمان زیادی می‌برد. هیچ کس هرگز در طول یک روز از شر عادات خود خلاص نمی‌شود و بدون تمرین مداوم به مهارت دست نمی‌یابد. حافظه قوی، هنری است که نیازمند تمرین روزانه است، اما این تمرین، مطبوع و دلپذیر بوده و احساس خشنودی و رضایتمندی به همراه دارد.

اگر تصمیم گرفته‌اید که حافظه خود را تقویت کنید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا به شیوه‌های عملی این کار دست یابید.

بخش اول

شرایط و مقررات به‌خاطر سپاری

فصل اول

اطلاعاتی درباره حافظه

بدون انگیزه به آگاهی‌ها و معلومات لازم،

به موفقیت دست نمی‌یابید بیل چیز

هنگامی که می‌گوئیم «من نمی‌توانم اسامی کسانی را که می‌شناسم یا جاهایی که بوده‌ام یا کارهایی را که انجام داده‌ام، به خاطر بیاورم»، باید از خود پرسیم آیا واقعاً سعی کرده‌ایم همه اینها را به خاطر بسپاریم. شاید در آن زمان واقعاً نیاز به این کار نداشته‌ایم و یا اینکه به اندازه کافی و لازم تلاش نکرده‌ایم.

ذهن ما به طور ناخودآگاه اطلاعات را طبقه‌بندی می‌کند:

اطلاعات مهم را برای حفظ کردن در حافظه می‌گذارد و مابقی را عقب می‌راند. بیشتر اوقات این کار به صورت اتوماتیک انجام می‌شود و ما با قصد و اراده خود هیچ کاری برای حفظ کردن اطلاعات در حافظه انجام نمی‌دهیم. حافظه ما در اکثر موارد به طرز حیرت‌انگیزی بدون حضور آگاهی، کار خود را به خوبی انجام می‌دهد. مشکلات

هنگامی رخ می‌نمایند که اطلاعات مفید فراموش می‌شوند و ما در زندگی روزمره اغلب از همین مسئله رنج می‌بریم.

اگر می‌خواهید چیزی را به‌خاطر بیاورید ولی به‌هردلیلی نمی‌توانید عملیات ذهنی لازم برای این کار را انجام دهید، مأیوس نشوید! فقط باید بدانید که هنگام به‌یاد آوردن و از یاد بردن چه اتفاقی می‌افتد. با پی بردن به این مکانیسم می‌توانید به‌جای فعالیت اتوماتیک حافظه، این کار را آگاهانه انجام دهید: به‌جای آنکه منتظر شوید تا خاطرات خود به‌خود آشکار شوند، عمداً ظهور و آشکار شدن آنها را برمی‌انگیزید. برای اصلاح تمایل و گرایش استعداد خود به فراموشی بایستی به‌غیرفعال بودن، بی‌رغبتی و تنبلی ذاتی خود توجه کنید. به این ترتیب به‌تدریج در انتخاب و گزینش جزئیاتی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید فعال‌تر می‌شوید و یاد می‌گیرید تا بر روی مسایلی که برای هدف شما موجودند تمرکز کنید.

شما همچنین ناظری فعال می‌شوید و می‌توانید برای حفظ جزئیات بیشتر در حافظه و ذهن خود از یک سلسله تصورات استفاده نمایید. همین آموزش و یادگیری چگونگی انداخته شدن محفوظات کیفی در ذهن، قابلیت کنترل حافظه و ذهن شما را ارتقاء می‌دهد. شما یاد می‌گیرید که برای تسهیل اقتباس و برداشت اطلاعات از حافظه، همه آنچه را که در اختیار دارید به‌کار ببرید: حواس، شعور و ذهن، و تصورات. به این وسیله توجه خود را هرچه بیشتر متمرکز خواهید کرد و این چیزی است که اغلب خیلی به آن احتیاج داریم!

هدف این کتاب آموزش انجام دادن آگاهانه کارهایی است که مغز

شما به طور ناخودآگاه آنها را انجام نمی‌دهد. تمرین‌های این کتاب به شما کمک می‌کنند که بتوانید اعمال و رفتار اثربخش خود را در این زمینه بشناسید.

به یاد داشته باشید که حافظه، مکانیزم غیرقابل پیش‌بینی و معماگونه‌ای نیست که خارج از کنترل ما فعالیت کند. افراد بسیار معدودی از حافظه استثنایی برخوردارند، ولی بقیه افراد نباید مأیوس شوند. ما سعی می‌کنیم مکانیزم عملکرد حافظه و ذهن را درک کنیم تا از این درک به نتایج مفیدی برسیم. در کودکی هرگز به فکر نمی‌انتهیم چگونه چیزی را به خاطر بسپاریم. معمولاً این کار را به صورت حسی انجام می‌دهیم و در این میان، عده‌ای بیشتر موفق می‌شوند، عده‌ای کمتر. در مدارس اغلب و بیش از همه برای آموزش و یادگیری از روش تکرار استفاده می‌شود. ولی روش‌های دیگری هم وجود دارند که در تلفیق با تکرار، در مورد به خاطر سپردن هرچیز اعم از اسامی، حوادث و رویدادها، تاریخ و اعداد و ارقام یا هرگونه اطلاعات مفید دیگر، نتایج خوبی می‌دهند.

پیش از هرچیز بایستی ویژگی‌های ساختار حافظه و ذهن را مشخص کرد. افکار و اندیشه‌های مربوط به طبیعت انسانی، ما را در مسیر درست قرار می‌دهند: ما بایستی دائماً خود را با تغییرات محیط پیرامون خویش وفق دهیم اما فقط هنگامی رفتار و روش خود را تغییر می‌دهیم که ارزش این کار را داشته باشد یعنی هنگامی که شخصاً رضایت خاطر و لذت کسب می‌کنیم. وقتی عملی را انجام می‌دهیم و نتیجه بسیار خوبی حاصل می‌شود، به آن عمل خو می‌گیریم و آن را

به خاطر می‌سپاریم بدون اینکه احساس کنیم سعی و تلاش خاصی به کار برده‌ایم. حقیقتاً هر عملی اگر انجام آن دلبذیر و مطبوع باشد به نظرمان آسان می‌آید. همانطور که مثلاً بازی یا خواندن یک کتاب خوب، دلبذیر و مطبوع است. این مسئله هم به مکانیزم طرز کار حافظه مربوط می‌شود.

پایه و اساس تمامی تلاش‌ها و مساعی حافظه یا ذهن، علاقه یا نیاز است. قبول کنید که هیچ کس فراموش نمی‌کند غذا بخورد یا به سرکار برود، زیرا بدون اینها نمی‌توان به زندگی ادامه داد. در اینجا آشکارا نیاز و کسب لذت فایده می‌آید. نیاز و علاقه، ایجاد انگیزه می‌کنند و انگیزه برای جلب توجه و تمرکز بر روی موضوع خاصی که می‌خواهیم به خاطر بسپاریم، ضروری است. توجه، تمرکز حواس را حفظ می‌کند و بدون آن هرگز نمی‌توان حفظ آثار باقیمانده در حافظه را تضمین کرد. میزان و سطح این تمرکز، نقش مهمی در روند به خاطر سپاری ایفا می‌کند. کاری که مغز هنگام رسیدن به تمرکز حواس انجام می‌دهد نیز مهم است. شرط نهایی فعالیت صحیح حافظه یا ذهن عبارت است از:

با تصور مکانیزم فعالیت حافظه یا ذهن به صورت یک زنجیره به این شکل، خو گرفتن به آنچه که گفته شد آسان‌تر می‌شود:

(تنظیم) سازماندهی → تمرکز → توجه → انگیزه → نیاز یا علاقه

فراموشی هنگامی رخ می‌دهد که این زنجیره گسسته شود. با پیدا شدن هر چیزی که در لحظه به نظر ما مهمترین چیز بیاید، آن چیز به تمامی و کاملاً توجه ما را جلب می‌کند و مابقی چیزها در پس آن

قرار می گیرند. ولی شرایط زندگی می توانند ما را وادار سازند که آنچه را فراموش کرده ایم به خاطر آوریم. فراموشی، خود نیز جزء فعالیت حافظه یا ذهن است. ما مجبور می شویم در یک لحظه همه چیز را فراموش کنیم تا توجه خود را بر روی کاری که در حال حاضر می خواهیم انجام دهیم، متمرکز سازیم. هرچند ممکن است گفتن این حرف غم انگیز باشد ولی واقعیت این است که ما بخش عمده چیزهایی را که در مدرسه آموخته ایم فراموش کرده ایم. ولی بر مهارت هایی مثل خواندن و نوشتن و شمردن که همه روزه آنها را به کار می بریم، احاطه و تسلط داریم. علاوه بر آن اگر بخواهیم دانش و آگاهی جدیدی کسب کنیم، برای آنکه مثلاً مهارت و تخصص خود را ارتقا دهیم، به راحتی می توانیم تمام پایه و مبانی دانش و آگاهی فراموش شده را به خاطر آوریم. در اینجا آموزش و فراگیری آسان تر خواهد بود چون کل سیستم معلومات و دانش یا «برگه دان ذکر ماخذ»^۱ را در حافظه خود داریم، مجبور نیستیم از صفر شروع کنیم که این کار با بالا رفتن سن دشوارتر هم می شود. البته بدون تردید موفقیت در استفاده از برگه دان مستلزم تحصیلات خوب است: سخن بر سر سپرده ای اصیل و واقعی در شکل گیری نوع حافظه است که به سادگی و تحت تأثیر افزایش سن یا وقایع و حوادث تغییر نمی کند، این همان حافظه معلومات بازشناخته است که شناسایی اطلاعاتی را که قبلاً در آن ضبط شده اند، ممکن می سازد. ولی در صورت آشنایی سطحی با یک موضوع، آن موضوع برای مدت طولانی در حافظه نقش

نمی‌بندد. بسیاری از چیزهایی را که قبلاً برای استفاده فوری آموخته‌اید، نمی‌توانید به خاطر بیاورید مثل درس‌هایی که در شب امتحان طوطی‌وار یاد گرفته‌اید. به محض اینکه دیگر نیازی به این اطلاعات نداشته باشید و ضرورت آن مرتفع شود، بدون آنکه ردی به جای گذارند، ناپدید می‌شوند. اگر این اطلاعات برای شما کم‌اهمیت باشند، این رد پاها و آثار در حافظه شما یعنی واژه‌های کمکی که یادآوری را ممکن می‌سازند، می‌توانند کمرنگ یا به کلی زدوده شوند.

هنگام فراموشی چه رخ می‌دهد؟ اگر حافظه یا همان ذهن را به صورت زنجیره‌ای که نشان داده‌ایم تصور کنیم، می‌بینیم که سه دلیل برای قطع و گسسته شدن رابطه بین زنجیرها می‌توانند وجود داشته باشند:

۱- فقدان نیاز، علاقه و یا انگیزه؛

۲- عدم کفایت توجه یا تمرکز حواس؛

۳- سازماندهی بد مطالب و اطلاعات ثبت شده اولیه

هریک از این دلایل به طور جداگانه یا توأم می‌توانند منجر به ازکار افتادن حافظه شوند مثلاً، چرا ناراحتی و اضطراب اغلب کار حافظه و ذهن را مختل می‌کنند؟ هنگامی که افسرده هستیم، به کلی علاقه و انگیزه خود را از دست می‌دهیم و تمرکز حواس برایمان بسیار دشوار است. و هنگامی که مضطربیم، توجه و حواس ما بهانه‌ای برای ناراحتی و عدم آرامش دارند و ما قادر نیستیم چیزهای دیگری را دریافت کنیم. به این ترتیب بدون تمرکز حواس نمی‌توان انتظار داشت

اندیشه در ترکیب درست شکل بگیرد که همین امر، پاک شدن آن را از حافظه تسهیل می‌کند.

اولین تکلیف شما جستجوی نقاط ضعف و نقاط آسیب‌پذیر در مکانیزم حافظه‌تان است. حال که شما به این کتاب مراجعه می‌نمائید، یعنی انگیزه لازم را دارید، پس مشکل اصلی شما ظاهراً مربوط می‌شود به توجه و تمرکز و یا تنظیم آنچه در حافظه ثبت شده است. در اصل تنها اشکال جدی شما، تنظیم بد و نادرست اطلاعات ثبت شده در حافظه است. یعنی حتی اگر سعی کنید با دقت و تمرکز حواس چیزی را به خاطر بسپارید، باز هم فراموشی رخ می‌دهد زیرا خاطرات شما آنطور که باید واضح و مرتب، تهیه یا طبقه‌بندی نشده‌اند تا به راحتی آنها را استخراج کنید. اطلاعات وجود دارند، اما به سختی می‌توان آنها را یافت. در این حالت، فنون و شیوه‌های خاص سازماندهی و تنظیم ساختار حافظه کمک می‌کنند. بخش عمده شکایت از «سوراخ در حافظه» به خاطر کمبود توجه و تمرکز حواس رخ می‌دهد. اگر در ابتدا چیزی ثبت و ضبط نشده باشد، چیزی هم برای به خاطر آوردن وجود ندارد! اما چگونه مطمئن شویم که اطلاعات را به خوبی در حافظه ثبت کرده‌ایم؟ در این مورد نمی‌توان اطمینان صددرصد حاصل نمود. اما با تجزیه و تحلیل شرایطی که در آن اطلاعات ثبت شده‌اند می‌توانیم آگاهی و وقوف کامل به دست آوریم. برای آنکه «اختلالات» حافظه خود را خوب درک کنید باید بدانید چگونه محیط پیرامون شما و احساسات و عواطفتان بر روی کیفیت ثبت اطلاعات تأثیر می‌گذارند. هنگامی که شما تحت نفوذ و

سلطه عواطف و احساسات قرار دارید یا شرایط و اوضاع اجازه تمرکز حواس و بذل توجه را به شما نمی دهند، انتظار تضعیف کار حافظه را داشته باشید. این مسئله در مواردی اتفاق می افتد که:

- شما عجله داشته باشید یا نگرانید؛
 - شرایط و اوضاع به شما فشار می آورند؛
 - شما مضطرب و پریشانید؛
 - حرف شما را قطع می کنند؛
 - عوامل بازدارنده و منحرف کننده بروز می نمایند؛
 - عواطف و احساسات بر شما تسلط دارند (احساساتی نظیر تحریک و تهییج، افسردگی)؛
 - شما مشغول و سرگرم کار دیگری هستید؛
 - شما خسته اید یا خوابتان می گیرد (تحت تأثیر داروهای خواب آور)؛
 - مجدداً در مکان های آشنا قرار می گیرید؛
 - دست به اعمال اتوماتیک می زنید؛
 - طبق عادت، کاری را انجام می دهید؛
 - آنچه را که بایستی به خاطر بسپارید، برای شما اهمیت ندارد؛
- فکر کردن به اینکه حافظه شما می تواند در چنین شرایطی به درستی عمل کند یعنی ایمان به معجزه! این کار غیرممکن است و شما را به هیچ وجه نمی توان مقصر دانست اگر نتوانید متمرکز شوید یا فرصت کافی برای نظم دادن به اطلاعات بیابید. همیشه نمی توان برنگرانی و ناراحتی چیره شد، و برپریشانی فایق آمد یا از شتابزدگی

خودداری نمود. بنابراین زیاد از خود متوقع نباشید؛ شما موفق خواهید شد به شرطی که وضعیت را تغییر دهید. یعنی صبر کنید تا به آرامش و سکون برسید و حواس خود را متمرکز نمایید؛ البته گاهی اوقات این کار کاملاً غیرممکن است مثلاً هنگامی که برای رسیدن به قطار تأخیر کرده‌اید و مجبورید عجله کنید.

هم جوانان هم افراد میانسال و هم افراد کهنسال گاهی اوقات در وضعیتی قرار می‌گیرند که در آن به آسانی چیزهایی را فراموش می‌کنند. هرگز در محکوم کردن حافظه خود عجله نکنید، بگویید: «این من نبودم که فراموش کردم»، بلکه بسته به شرایط «در حال حاضر نمی‌توانم به خاطر بیاورم»، «من توجه نکردم»، «من نشنیدم شما چه گفتید»، «من گوش نمی‌کردم»، «من در حافظه‌ام ثبت نکردم» یا «من سعی نکردم آنطور که باید به خاطر بیاورم». به این ترتیب با تغییر شکل دادن فرهنگ لغات خود، درواقع به علل مختلف فراموشی خود اشاره می‌کنید و به این ترتیب احساس شرمندگی شما از بین می‌رود و شما از ملامت کردن حافظه خود منصرف می‌شوید. هر وقت که درست به موقع متوجه خطای خود می‌شوید باید خوشحال باشید. مثلاً اگر بعد از بستن درب ماشین به یاد بیاورید که پالتوی خود را در ماشین جا گذاشته‌اید. باید بدانید که درب ماشین را به صورت واکنشی طبیعی بسته‌اید و این واکنش چنان سریع عمل کرده است که شما فرصت نکردید فکر کنید. در چنین وضعیتی فقط بعد از عمل انجام شده به صورت واکنش، یعنی بستن درب ماشین می‌توانستید پالتوی خود را به خاطر بیاورید. هر چند که عجیب است ولی اغلب

مردم درست در لحظه‌ای که چیزی را به خاطر می‌آورند می‌گویند «من فراموش کردم». ما به قدری عجول و بی‌صبریم که عملاً هیچ شانس برای تحسین حافظه خود قائل نمی‌شویم. در اصل بهتر است که با گفتن «چه خوب که من این موضوع را به خاطر آوردم» به خود تبریک بگوئیم، حتی اگر برای این کار چند ثانیه وقت صرف شده باشد. کلمه «فراموش کردن» را برای مواردی بگذارید که پیامدها و عواقب جدی‌تری دارند. هرچه بیشتر دربارهٔ عملکرد حافظه و ذهن بدانید، راحت‌تر با آن برخورد خواهید نمود. این کتاب به شما کمک می‌کند تا از طریق آماده‌سازی آگاهانه مطلب به خاطر سپرده شده، کنترل بیشتری بر حافظه و ذهن خود داشته باشید؛ و متدها و روش‌های نظم دادن به این مطالب که شما به زودی آنها را خواهید آموخت، حقیقتاً استخراج اطلاعات و اخبار لازم از حافظه را آسان می‌کنند.

ضبط و ثبت اطلاعات در حافظه

پیش خود تصور کنید که می‌خواهید یک متن یا یک ترانه را در ضبط صوت ضبط کنید. پیش از هر چیز باید اطمینان حاصل کنید که دستگاه ضبط صوت شما خوب کار می‌کند. (در مورد مشابه، پزشک بایستی اطمینان پیدا کند در مغز شما تغییرات پاتولوژی^۱ - که خوشبختانه موردی بسیار نادر است - که موجب صدمات جدی به حافظه و ذهن می‌شوند وجود ندارند). در ادامه شما بایستی منابع و سرچشمه‌های اختلالات صوتی و پارازیت‌هایی را که می‌توانند

ضبط شما را مختل سازند کنترل و بازرسی نمائید؛ و اما در مورد محفوظات ذهنی، باید افکاری را که ارتباط مستقیم با آنچه که می‌خواهید در حافظه ثبت کنید ندارند رها کنید. پایه و اساس به‌خاطر سپردن و حفظ کردن، تمرکز حواس است. باید توجه و حواس خود را بر روی موردی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید متمرکز سازید و برای آن وقت و زمان کافی صرف نمائید. اگر حافظه بصری خود را کاملاً به‌خدمت بگیرید، به‌آسانی می‌توانید تصاویر ذهنی روشنی از آنچه که می‌خواهید در حافظه‌تان نقش بندد به‌دست آورید. در شکل‌گیری این تصاویر، تمامی حواس پنجگانه ما حضور دارند. ما اغلب اوقات عملاً آنچه را که چشمان می‌بیند به‌تمامی دریافت نمی‌کنیم، صدائی به گوشمان می‌رسد بدون آنکه درست بشنویم و گوش فرادهیم. و به‌طور کامل احساسات خود را درک نمی‌کنیم و در نمی‌یابیم! شما با پرورش تمرکز حواس، همزمان توانائی‌ها و استعدادهای حسی و دماغی خود را فعال‌تر می‌سازید. ساختن تصاویر ذهنی هم نیازمند تخیل و تصور است و هم شعور و هوش. باتجسم و تصور برخی اشکال و تصاویر، کیفیت ضبط اطلاعات در حافظه را تقویت خواهید کرد: تصور - سومین پیش شرط کلیدی یک به‌خاطر سپاری خوب و موفق است.

استخراج و اقتباس اطلاعات از حافظه

هرچه اطلاعات دقیق‌تر ضبط و ثبت شده باشند، به‌همان میزان آسان‌تر می‌توان آنها را یافت. همان‌طور که قبلاً گفته شد یک ضبط

خوب بستگی به سه عامل دارد: تمرکز حواس، ترتیب، تصور (تسلسل). در این میان نقش تصور (تسلسل) چیست؟ اگر در حال حاضر چیزی را به خاطر می آورید که قبلاً نمی توانستید به خاطر آورید، این به آن معنی است که یک عامل بیرونی یا اندیشه و فکر خود شما تصور و تصویری از آن چیز فراموش شده در ذهن شما به وجود آورده است. هنگامی که شیئی را می بینید، می شنوید، لمس می کنید یا مزه یا بویی را حس می کنید و همزمان چیز دیگری را درباره یک مکان، یک شخص یا یک احساس به خاطر می آورید، به یک محرک واکنش نشان داده اید. در این میان خاطرات خود به خود و بدون خواست و اراده شما آشکار می شوند و همچون یک واکنش زنجیری یکی دیگری را برمی انگیزد. شما می توانید مکانیزم احضار خاطرات از حافظه را با انتخاب مناسب محرک های لازم برای ایجاد تصور و تسلسل، کنترل نمائید. مثلاً اگر اغلب فراموش می کنید با خود چتر بردارید، روش زیر را به کار برید: هنگام خروج از خانه هر بار در آستانه درب ورودی قدری تأمل کنید. سپس به درب فکر کنید و آن را به صورتی تصور کنید که یک چتر گشوده شده در آن جای گرفته است. چند لحظه این تصویر را در ذهن خود نگه دارید. دفعه بعدی که درب ورودی را ببندید، چتر، خود در ذهن شما آشکار می گردد. سعی کنید با انتخاب تصویر مربوطه، محرکی را پیدا کنید که ناگزیر در لحظه مقتضی با آن برخورد می کنید. این تصویر نقش کلید تصویر خیالی اشیائی را ایفا می کند که بایستی به خاطر آورید. راز موفقیت در مثال فوق در ۱۰ ثانیه ای نهفته است که در طول آن انسان دو چیز را پیش

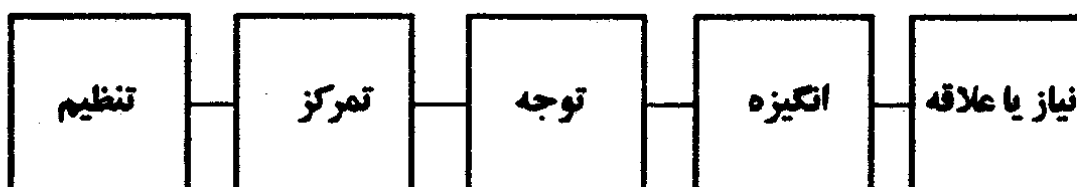
خود مجسم می‌کند که در یک تصویر متحد شده‌اند.

شکل دادن به تصاویر خیالی و تصور آنها روند به‌خاطر آوردن یعنی ضعیف‌ترین حلقه زنجیره خود را تسهیل می‌کند، این حلقه پیش از هر چیز ضبط و ثبت مطمئن اطلاعات را در حافظه درازمدت تأمین می‌کند و نیز نشانی‌ها و آدرس‌های لازم را برای جستجوی آنها در اختیار فرد قرار می‌دهد. با بالا رفتن سن، پیدا کردن اطلاعات مورد نیاز در حافظه دشوارتر می‌شود. روش‌هایی که در ادامه شرح می‌دهیم به شما کمک می‌کنند که به آدرس‌ها و نشانی‌ها نظم و ترتیب بدهید و جستجوی آنها را سر و سامان ببخشید. به‌طوری که تحقیقات نشان می‌دهند، اختلالات حافظه چندان که ناشی از ضبط نادرست و بد اطلاعات م باشند، به سیستم دستیابی به اطلاعات ضبط شده در حافظه مربوط نمی‌شوند. روش‌های تشریح شده در این کتاب براساس این قاعده هستند که حافظه خوب همانقدر که یک استعداد ذاتی و فطری است همانقدر هم بستگی به مهارت در استفاده از آن دارد. حتی هنرپیشگان بسیار مستعد هم بایستی تمرین کنند. زیرا استعداد فقط به‌صورت یک قدرت بالقوه در درون ما نهفته است. به قول ضرب‌المثل معروف «درکارگاه آهنگری، آهنگر می‌شوی».

خلاصه مطالب فصل اول

۱. زنجیره

برای تقویت حافظه خود، لازم است بدانیم که مکانیزم حافظه چگونه عمل می‌کند، چه چیزی مانع آن می‌شود و چه چیزی کار آن را آسان می‌نماید. این مکانیزم را می‌توان به شکل یک زنجیره مجسم کرد که حلقه‌های آن گاهی از هم گسسته می‌شوند و این امر منجر به تضعیف حافظه می‌گردد.



۲. توجه

توجه، حلقه مرکزی در زنجیره پروسه حافظه، مقدمه و پیش شرط لازم و ضروری برای ضبط خاطرات (به خاطر سپاری) است. هنگامی که ذهن به چیز دیگری مشغول است، ممکن نیست که توجه کافی مبذول داشته باشیم. در تمامی انواع موانع و اختلالات چنین است: حوادث و رویدادهای بازدارنده، عدول و انحراف از موضوع، تأثرات و تألمات شدید، خستگی، اضطراب و پریشانی، استرس و فشار روحی، یا ضرورت دست زدن به اعمال اتوماتیک و غیرارادی. وقتی که ما توجه خود را به موضوعی کنترل می‌کنیم، ضبط خاطرات (به خاطر سپاری) از حالت اتفاقی و ناخودآگاه خارج می‌شود و به صورت آگاهانه و عامدانه با شرکت شعور و هوش درمی‌آید. این اولین قدم در راه رسیدن به ثبت خوب اطلاعات در حافظه است.

۳. ثبت و ضبط اطلاعات در حافظه

برای ضبط اطلاعات، تمرکز حواس، لازم و ضروری است. متمرکز شدن

برروی موضوع مورد نظر، باعث می شود آنچه را که بایستی ضبط کنیم و به خاطر بسپاریم، برگزینیم و ساختار منظمی به افکار و اندیشه های خود بدهیم.

۴. اقتباس اطلاعات از حافظه

هرنوع سازماندهی به مطالب به خاطر سپرده شده، کار حافظه را آسان می کند، اما روش تقویت هوش و حافظه از راه قیاس و استدلال منطقی مؤثرتر است زیرا پیگیری آثار شکل گرفته در حافظه یعنی «علائم شناسایی» یا «آدرس ها»، دستیابی به این امر را بسیار ساده تر می کنند. هنر بهره برداری خوب از حافظه در توانایی انتخاب شایسته و مناسب این علائم لزوماً تصویری نهفته است.

و به این ترتیب، این بستگی به شما دارد که به یک کنترل معین و مشخص برروی حافظه دست یابید: اگر شما توجه کافی مبذول نکنید، و تمرکز حواس نداشته باشید، به هیچ وجه نمی توان حافظه را ملامت کرد.

در صورت عدم توجه و تمرکز نمی توان اطمینان داشت که در حافظه، آثار و ردها و آدرس های لازم باقی بمانند.

فصل دوم

(ذهن) حافظه چگونه کار می‌کند؟

ما بیش از آنکه به خاطر بیاوریم، فراموش
می‌کنیم. توماس فولر

فرهنگ تفسیری روبر Rober حافظه را همچون «توانایی حفظ و بازگویی (تجدید تولید) کیفیت افکار و شعور بازمانده از گذشته و آنچه که با آن مرتبط است» معنی می‌کند. کار حافظه (ذهن) همانند همه پروسه‌های روحی و روانی، کاملاً دشوار و پیچیده است. ما برای به‌خاطر آوردن چیزی، خاطرات دیگر را که در این حالت فراموش می‌شوند، کنار می‌گذاریم. روی هم رفته ما بیشتر فراموش می‌کنیم تا آنکه به‌خاطر بسپاریم. آن چه که حقیقتاً مهم است، انتخاب و کیفیت خاطرات است. معمولاً مشکلی برای ما به‌وجود نمی‌آید اگر فقط چیزهایی را به‌خاطر داشته باشیم که به‌آنها نیاز داریم. در حقیقت، باید از توانایی خود در فراموشی بسیاری چیزها، خوشحال و راضی باشیم. افرادی که حافظه خارق‌العاده‌ای دارند اکثراً چندان خوشبخت نیستند. آنها ترجیح می‌دهند که بیشتر خاطرات خود را

فراموش نمایند! در کار طبیعی حافظه، یک توازن طبیعی بین «به‌خاطر سپاری» و «فراموشی» وجود دارد. الکساندر چیزا می‌گوید: «حافظه همان چیزی است که با کمک آن، ما فراموش می‌کنیم». ما به‌زودی خواهیم دید که چرا اینگونه است.

در اینجا یک سری مدل‌های تئوریک که مکانیزم حافظه را از جهات گوناگون تشریح و توصیف می‌کنند، بررسی خواهند شد. همه آنها مکمل یکدیگرند و هریک از آنها چیزی به‌آگاهی و تصور ما از پروسه‌های ذهنی می‌افزاید.

مدل‌های فیزیولوژیکی

کالبدشناسی

سافت‌های مسئول حافظه که در بخش‌های مختلف مغز پراکنده‌اند، قسمت‌های عمده هریک از دو نیم کره هستند، هرچند که در این میان منطقه موسوم به هیپوکامپ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر این منطقه در یک سمت مغز آسیب ببیند، پروسه به‌خاطر سپاری (ضبط خاطرات) باز هم می‌تواند جریان داشته باشد، اما در صورت آسیب دیدگی هر دو سمت، عملکرد حافظه به‌طور جدی مختل می‌گردد.

نروشیمی

در هیپوکامپ مقدار زیادی استیل کلین وجود دارد که در حکم

رساناهای عصبی عمل می‌کند. این رساناها مواد شیمیایی هستند که سیگنال‌ها را از یک سلول عصبی به دیگری می‌رسانند. اگر استیل‌کلین در مغز به میزان کافی نباشد، حافظه مختل می‌شود. می‌توان آن را به طور تقریبی به متوقف شدن ماشین به علت تمام شدن بنزین تشبیه کرد. در چنین مواردی پزشکان گاهی اوقات داروهایی نظیر کلین را تجویز می‌کنند تا سطح نرمال و طبیعی استیل‌کلین (و به این ترتیب حافظه) را بازسازی کنند، ولی نتایج چنین درمانی قابل پیش‌بینی نبوده و اغلب ناامید کننده‌اند.

دومین دلیل اختلال حافظه می‌تواند ناهنجاری و اختلال متابولیسم مغز باشد که در سنین کهولت بروز می‌کند. متابولیسم (تبادل مواد) مغز عمدتاً در نتیجه اکسیداسیون کربوهیدرات‌ها (ساکاریدها) که تولید انرژی می‌کنند، حفظ می‌شود. بخشی از این انرژی صرف ساختن استیل‌کلین می‌شود.

الکترو فیزیولوژی

اکنون امکان بررسی فعالیت روحی و روانی افراد، با ثبت جریان‌ات الکتریکی که در مغز تولید می‌شوند، به شکل الکتروانسفالوگرام وجود دارد. اگر تبادل مواد در تمامی ارگان‌ها کند شود، به طوری که در سنین کهولت اتفاق می‌افتد، آنگاه کاهش امواج الکتریکی مغز ثبت می‌شود. ظاهراً سطح این کاهش با سطح رشد اختلالات مغزی مطابقت دارد. ولیکن تفاوت‌های فردی قابل ملاحظه‌ای وجود دارند که مخصوصاً در میان افراد پیر و سالخورده نسبت به افراد جوان‌تر،

شدیدتر بروز می‌نمایند.

مدل‌های روان‌شناسی

ساختن و پرداختن (به عمل آوردن) اطلاعات [محرک - پاسخ]
اطلاعاتی را که ما می‌خواهیم به خاطر بسپاریم، در سر ما مورد به عمل آوردن (ساخته و پرداخته شدن) قرار می‌گیرند که آن را «رمزدار کردن» می‌نامند. مدل ساختن و پرداختن یا به عمل آوردن اطلاعات معرف مدل نظیر محرک - پاسخ است که در آن محرک: سیگنال یا علامت خارجی است که توسط اندام‌های حسی ما دریافت می‌شود. محرک ثبت می‌گردد و بعد از آن به طور دقیق در سیستم آثار و ردهای ذهن جا می‌گیرد. در ادامه با ظهور محرک جدید، واکنش با در نظر گرفتن اطلاعاتی که قبلاً ضبط شده‌اند، رخ می‌دهد. به دیگر سخن، تمام خاطرات از طریق اندام‌های حسی وارد مغز می‌شوند: ما چیزی می‌بینیم، می‌شنویم، مزه‌ای را حس می‌کنیم، بوئی را استشمام می‌کنیم و یا شئی را لمس می‌کنیم. محرک‌های خارجی دائماً ما را در وضعیت هشیاری نگه می‌دارند. با دانستن همه این نکات می‌توان شانس‌های خود را در به خاطر آوردن هر چیزی به شدت افزایش داد: فقط باید محرک‌هایی را که تعمداً انتخاب می‌کنیم، تقویت کنیم، محرک‌هایی که هنگام نیاز به: به خاطر آوردن یک چیزی، نکته‌ای، موقعیتی و یا شرایطی... با آنها برخورد می‌کنیم. سیستم محرک - پاسخ به شکل زیر عمل می‌کند: مغز یک محرک را دریافت می‌کند، این محرک در ذهن ثبت می‌گردد و سپس یک محرک

دوم یا سیگنال وارد عمل می شود، این یعنی مکانیزم اقتباس اطلاعات درباره محرک اول.

میزان تفصیل در هنگام رمزدار کردن

هرچه بیشتر اطلاعات مورد به عمل آوردن قرار گیرند (شرطی شوند)، همانقدر صحیح تر ضبط می شوند. اندیشه عمیق نسبت به یک نظر گذرا و سطحی، مدت زمان طولانی تری در حافظه می ماند. هراندیشه جدیدی را که هنوز مورد به عمل آوردن قرار نگرفته یعنی شرطی نشده، بایستی به صورت مکتوب در جایی ثبت کرد: این اندیشه هنوز در افکار و خیالات شما تنیده نشده، در هیچ رساله و قرینه ای ثبت نشده، و به همین دلیل شکننده است، و به آسانی می تواند از خاطر محو شود. برای تقویت عمل آوری (شرطی ساختن) اطلاعات جدید، برقراری پیوندهای فکری و خیالی با اطلاعات و شواهد جدید بسیار مهم است. اغلب برای اطمینان بیشتر در حفظ اطلاعات، بیش از همه به تکرار روی آورده می شود. ولی این روش به صورت مکانیکی و سطحی بر حافظه (ذهن) تأثیر می گذارد و اگر عملیات فکری و ذهن پیچیده تری که آثار دقیق تر و عمیق تری به جای می گذارند به آن افزوده نشوند، ثمرات آن تنها مدت کوتاهی محسوسند. معمولاً کودکان مطالبی را که بدون درک واقعی مفهوم آنها و مرتبط ساختن با زندگی واقعی، یعنی فراگیری و تحلیل عمیق، فقط از برکرده اند، آن هم با روش تکرار، به سادگی فراموش می کنند.

برای آنکه اطلاعات را عمیقاً ساخته و پرداخته کنیم و آن را برای حفظ کردن طولانی مدت، رمزدار نمائیم، انجام یک سری عملیات فکری و ذهنی لازم است: تفسیر اطلاعات جدید، ارزیابی مفهوم آنها، طرح یک سری سوالات، و مقایسه و تطبیق آنها با مسائل دیگر. این گسترش سیستم تصورات هم عاطفی و احساسی و هم فکری و دماغی، کارآیی و اثربخشی محفوظات ذهنی را افزایش می‌دهد. شما این را بعداً با انجام تمرینات مربوطه مشاهده خواهید کرد. همزمان با این، شکل‌گیری آثار در ذهن حقیقتاً به روحیه و احساسات و اوضاع پیرامون بستگی دارد. ما در به‌خاطر آوردن چیزهایی که در اوضاع و شرایط مشخصی بوده‌اند یا رخ داده‌اند، هنگامی که دوباره در آن شرایط قرار می‌گیریم، مستعد می‌باشیم. خاطرات گذشته‌های دور اغلب در ما احساسات و عواطف زنده و جاننداری را برمی‌انگیزند. رویدادهایی که ما را به شدت نگران یا وحشت‌زده کرده‌اند، نسبت به وقایعی که خصوصیت بی‌طرفانه دارند، اثر عمیق‌تری در ذهن برجای می‌گذارند. هریک از ما را محرک‌هایی که از خارج عمل می‌کنند با احساسات و عواطف خود و قراین فرهنگی احاطه می‌کنند. همان‌طور که هاملت می‌گوید: «هیچ چیزی به‌خودی خود نه مذموم و بد است و نه خوب، افکار ما آن را چنین می‌سازد». ما دائماً دنیای پیرامون خود را تفسیر و تعبیر می‌کنیم: ما آن را ادراک می‌کنیم و سپس اطلاعات دریافتی را از فیلترهای شخصی عبور می‌دهیم. به‌همین دلیل هم اظهارات شاهدانی که همگی یک حادثه واحد را مشاهده کرده‌اند، تفاوت زیادی دارند. الیزابت لافتوس در مطالعات

روان‌شناسی پی برد که «ما خودمان خاطرات خود را پرورش می‌دهیم، با فرم دادن به آنها و نیز دادن خصوصیات فردی و شخصیتی خود». حافظه (خاطره)، نقشی خلاقه است، و هوش (شعور و آگاهی) ما می‌تواند در آن به مراتب بیشتر از آنچه که در واقعیت جاری وجود دارد، شرکت داشته باشد.

مرزهای زمانی (وابستگی‌ها و پیوندها و ارتباطات)

زندگی ما در مرزهای زمانی جریان دارد، و همین امر هم در مورد خاطرات ما صادق است. بعضی از خاطرات تنها چند ثانیه یا چند دقیقه حفظ می‌شوند، برخی دیگر ماه‌ها و سال‌ها. ادوارد اِریو^۱ می‌گوید: «هنگامی که اطلاعات و مدارک و شواهد مشخص و معین به دست فراموشی سپرده می‌شوند، فرهنگ باقی می‌ماند». در حقیقت یک نوع روند گزینش و انتخاب طی می‌شود که آنچه را برای حفظ شدن کوتاه مدت تعیین شده از چیزی که بایستی برای مدت‌های طولانی در حافظه حفظ شود، جدا می‌سازد. این انتخاب و گزینش می‌تواند هم به صورت ناخودآگاه انجام شود و هم آگاهانه. اگر ما به محرک‌های معین و خاصی توجه کنیم و بکوشیم تنها اطلاعاتی را در حافظه ثبت کنیم که برای ما از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. ذهن کنجکاو، بی‌وقفه تفکر می‌کند و به این وسیله، خاطرات گذشته را با کمک تصورات جدید، تقویت می‌نماید. فرهنگ ما دقیقاً از این گزینش و انتخاب بی‌وقفه اطلاعات تشکیل شده: ما برای خود آنچه

را که در فهرست حافظه فعال و در دسترس خود انتخاب کرده‌ایم، تصور می‌کنیم. «من» ما همان چیزی است که ما فکر می‌کنیم، حرف می‌زنیم، می‌خوریم، انجام می‌دهیم... و همه اینها هم وضعیت فرهنگ ما را منعکس می‌سازند و هم فردیت و شخصیت ما را.

حافظه مستقیم یا طبیعی (گیرنده یادریافت‌کننده خاطرات حسی)

خاطراتی را که لحظه‌ای پیش دریافت شده‌اند، حفظ می‌کند. این حافظه به‌ندرت تضعیف می‌شود زیرا در اینجا نیازی به ثبت و ضبط ثابت و پایدار نیست، و اقتباس اطلاعات هم به‌صورت اتوماتیک رخ می‌دهد، آن هم تقریباً همزمان با خود دریافت و ادراک، و به این ترتیب اصلاً زمانی برای فراموشی وجود ندارد. یکی از نمونه‌های خوب استفاده از این حافظه، بهره‌گیری از آن در تایپ کردن با ماشین تایپ است. هنگام خواندن متن، واژه فقط برای مدتی که برای بازنویسی آن بر روی شاسی‌های ماشین لازم است، به‌خاطر سپرده می‌شود (معمولاً کمتر از یک ثانیه)! سپس آن واژه فراموش می‌شود، جای آن را واژه بعدی می‌گیرد و به همین ترتیب الی آخر. جالب است بدانید که در افرادی که از amnesia (ضعف حافظه به‌علت بیماری مغزی و فراموشی) رنج می‌برند، حافظه مستقیم یا طبیعی، معمولاً تضعیف نمی‌شود؛ ولی متأسفانه این حافظه نمی‌تواند جایگزین حافظه درازمدت شود.

حافظه کوتاه مدت

اطلاعات را حدوداً تا ۵ ثانیه حفظ می‌کند. این حافظه عملیاتی و مؤثر (کارگر) است که در آن بیش از هفت عنصر حفظ نمی‌شود، زیرا ساختار آن مانند آرشیوی است با هفت سلول. این حافظه مانند «برگه‌دان ذکر مآخذ» عمل می‌کند که با کمک آن می‌توان اطلاعات مفصل‌تری را اقتباس و اخذ کرد. این هفت سلول می‌توانند مفاهیم یا ایده‌ها و طرح‌هایی را در خود حفظ کنند که به نوبه خود برای برانگیختن تصورات و قوه یادآوری مستعدند. محفوظات حافظه کوتاه مدت فقط در صورت تکرار بی‌وقفه، مدتی طولانی‌تر حفظ می‌شوند. نمونه آن، مکرر گرفتن یک شماره تلفن است، هنگامی که اشغال است و شما مرتب آن را تکرار می‌کنید. شما بایستی شماره را تا موقعی که هنوز تماس نگرفته‌اید پیش خود تکرار کنید.

هر دو نوع حافظه مذکور نیازی به پروسه پیچیده فکری و ذهنی ندارند، بنابراین آنها سطحی بوده و نسبت به مداخله یک عامل خارجی حساس هستند. اگر هنگامی که جمله‌ای را تایپ می‌کنید یا شماره تلفنی را می‌گیرید، کار شما را متوقف کنند، مجبور می‌شوید آن جمله یا شماره را از اول عیناً بخوانید تا به یاد آورید.

حافظه درازمدت

نیازمند تشریفات و مراسم طولانی‌تر و عملیات فکری پیچیده‌تر است. مدت عملکرد آن می‌تواند به شدت تغییر شکل دهد. در حافظه درازمدت، اطلاعاتی که برای ما واقعیت دارند، به طور آگاهانه وارد

می‌شوند. این، رمزدار کردن معنایی نامیده می‌شود و عبارت است از الحاق اطلاعات جدید ثبت شده به قرینه‌ای معین و مشخص، متناسب با معنا و مفهوم آن. بدون حافظه درازمدت، آموزش و تحصیل غیرممکن می‌شد. هرگونه اطلاعات جدید از هر لحاظ با آن چه که قبلاً می‌دانسته‌ایم مرتبط است، در اینجا ذهن ما نه تنها به تکرار مکانیکی و خود به خود متوسل می‌شود، همانند مورد حافظه کوتاه مدت، بلکه تلاش هم می‌کند که رابطه برقرار ساخته و اطلاعات جدید را در پرتو اطلاعات قدیمی که قبلاً وجود داشته‌اند، تعبیر و تفسیر نماید. به عنوان مثال هنگامی که هنرپیشه‌ها نقش خود را از برمی‌نمایند، ابتدا به دقت متن را تجزیه و تحلیل می‌کنند، و سپس براین اساس، صحنه (سن) را عیناً نقل و بازگو نموده و در عین حال عواطف و احساسات، میمیک و سایر اجزا و عناصر فرهنگی و هنری خود را در آن دخیل می‌سازند. ثبت و ضبط دقیق اطلاعات جدید در حافظه نیازمند زمان، تمرکز حواس و تفکر و تأمل عمیق است. برخی از مردم از استعداد خاص خدادادی برای نظم بخشیدن به عناصر و اجزاء اطلاعات جهت ثبت و ضبط بهتر، بهره‌مندند، و آنها که تیزبین هم هستند و دقت نظر دارند، به آسانی تصور خود را برای جستجوی تصورات مناسب و لازم به کار می‌گیرند. افسوس که اغلب این امر خود به خود اتفاق نمی‌افتد، ولیکن می‌توان این کار را یاد گرفت و به این ترتیب حافظه خود را تقویت نمود.

حفظ و نگهداری اطلاعات در حافظه

پلاتون در تئوری حافظه خود، استعاره‌ای را به کار برده است: او حافظه را با یک تخته موم مقایسه می‌کند که میزان ذخیره و ثبت اطلاعات به کیفیت آن بستگی دارد. طبق نظریه پلاتون حافظه خوب یا بد از بدو تولد به ما داده می‌شود. درست همانطور که از ابتدای آفرینش عقیده بر این بوده است که سرنوشت انسان توسط اراده و مشیت خداوند رقم خورده و تنها تغییر اندکی می‌توان در آن داد. قابل درک است که با چنین تصورات و عقایدی، حافظه به عنوان یک ودیعه الهی تلقی می‌شده. پلاتون روشن نکرده است که چه چیزی از نقطه نظر او می‌تواند «موم با کیفیت خوب» باشد، یا چگونه همه خاطراتی که بر روی آن ثبت شده‌اند در یک جا جمع می‌شوند. ولیکن در جهانی که سنت شفاهی بسیار قوی و نیرومند بوده است (تا اختراع چاپ، ملت‌ها و اقوام عمدتاً با شرح و بازگویی و انتقال میراث فرهنگی به صورت داستان و حکایت و منظومه درباره وقایع و رویدادهای تاریخی، به حافظه خود اعتماد و امید داشتند) پلاتون خود به خود می‌بایست استفاده از روش‌ها و فنون تقویت هوش و حافظه از راه قیاس و استدلال منطقی را قابل درک می‌دانست، این‌ها پایه‌هایی برای حافظه بودند که در آن دوران گسترش وسیعی داشتند. در سال‌های اخیر روانشناسان تأکید خاصی بر مدل‌هایی از ساختار حافظه دارند که در آن‌ها برای سهولت بخشیدن به جستجوی اطلاعات، عناصر و اجزاء به خاطر سپرده شده به صورت یک سیستم منظم و دقیق چیده می‌شوند. قبلاً اثبات شده بود که دسترسی

به اطلاعات ثبت شده در مغز بستگی به آن دارد که ذهن ما (افکار و اندیشه‌های ما) در لحظه ثبت و ضبط، چگونه تنظیم شده باشد. اکنون معلوم شده که ثبت و تنظیم موفقیت‌آمیز ساختاری افکار و اندیشه‌ها به میزان قابل ملاحظه‌ای کار حافظه را آسان می‌کند. باید توجه داشته باشیم که توانائی سازماندهی مطالب حفظ شده درست مثل تمرکز حواس، ذاتی و فطری نیستند و هردو در نتیجه آموزش و تمرین به دست می‌آیند، به همین دلیل در هیچ سنی تمرین و پرورش دادن مهارت‌های خود دیر نیست. تحقیقات هرونتولوژیک نشان داده‌اند که ضرب‌المثل فرانسوی «به‌سگ پیر نمی‌توانی حقه‌های جدید یاد بدهی» درست نیست: انسان‌ها در هر سنی می‌توانند یاد بگیرند. این مسئله به وضوح در بسیاری از افراد بالای ۵۵ سال که مورد آزمایش قرار گرفته و توانسته‌اند روش‌های جدید تفکر را یاد بگیرند دیده شده. فقط این افراد نسبت به افراد جوان‌تر، پروسه آموزش را در مدت نسبتاً طولانی‌تری طی کرده‌اند.

فهمیدن طرز کار حافظه (ذهن) بسیار مهم است، به این وسیله ما می‌توانیم پوشش اسرارآمیز و مرموز آن را برداریم. وقتی آگاه می‌شویم که چرا چیزی را به خاطر می‌آوریم و چیزی را فراموش می‌کنیم، بلافاصله امکانات و توانائی‌های زیادی به روی ما گشوده می‌شوند. استعاره پلاتون درباره تخته موم همچنان از لحاظ استعاره‌آمیز بودن در نوع خود جالب است، اما در دوران ما روانشناسان ترجیح می‌دهند شعور و هوش را با کامپیوتر مقایسه کنند و به این وسیله بر اصول ساختار حافظه تأکید کنند. هردو تشبیه یکدیگر را تکمیل

می‌کنند. همچنین می‌توان فکر کرد که همه خاطرات و تصورات، تصویرها و احساسات و افکار و اندیشه‌ها، طبق قاعده کپی شدن اسناد در مغز ضبط و ثبت می‌شوند: ذهن ما شبیه یک فیلم عکاسی است و در بسیاری از موارد یادآور تخته موم پلاتون می‌باشد. همچنین مغز ما می‌تواند هزاران تصویری را که دریافت نموده با کارایی کامپیوتر طبقه‌بندی کند. با در نظر گرفتن حجم اطلاعاتی که مغز ذخیره می‌کند، به سختی می‌توان از این دستگاه ضبط معجزه‌آسا و خارق‌العاده، شگفت‌زده نشد. خاطرات اکثر ما در طول تمام زندگی به درستی «طبقه‌بندی و چیده» می‌شوند و برگه‌دان آن‌ها در شبکه وسیع و همه جانبه‌ای با روابط داخلی دوجانبه سازماندهی می‌شود. مغز، محفوظات ذهنی را کاملاً کارآمد و کاربری شده، با احتساب سرعت و بسامدی که با آن در زندگی استفاده می‌شوند، طبقه‌بندی می‌کند، و آنها متناسباً نزدیک‌تر به سطح آگاهی ارتقا می‌یابند و یا در محدوده ناآگاهی گم می‌شوند.

این مطلب را با یک مدل رنگ‌آمیزی شده مشروط، تشریح می‌کنیم. شبکه سه لایه‌ای را مجسم کنید. لایه رویی کاملاً به سطح آگاهی نزدیک است. این لایه حاوی اخبار و اطلاعات مفید در زندگی روزمره است که اغلب به آنها مراجعه می‌کنیم. من شخصاً این لایه را آبی و به روشنی روز می‌بینم. فرهنگ لغات روزمره ما، اسامی‌ای که دائماً به خاطر داریم، شماره تلفن‌هایی که دائماً می‌گیریم و اطلاعاتی از این دست، در این لایه قرار دارند. این منطقه بسیار فعال است و بدون وقفه اطلاعات صادر می‌کند. در ادامه، سایر سطوح می‌آیند،

جایی که اطلاعات به شکلی منظم و مرتب حفظ می‌شوند، اطلاعاتی که دائماً به آنها نیاز نداریم.

لایه میانی حاوی مطالب «غیرفعال» است که ما بسیار به ندرت به آنها رجوع می‌کنیم. برای استخراج اطلاعات از اینجا بایستی به تصورات کمکی رجوع کنیم. (از جمله به شیوه‌های استدلال منطقی). این دومین لایه به عنوان منطقه زنگ زده معرفی می‌شود، جایی که خاطرات ما گویی زنگ زده‌اند و کرخ‌ت و سست شده‌اند. بالا رفتن و کھولت سن، به دلیل کاهش فعالیت‌های حیاتی، این لایه دوم افزایش می‌یابد و در عوض لایه اول کاهش می‌یابد. زبان‌های خارجی که یاد گرفته‌ایم و به ندرت از آنها استفاده می‌کنیم در این لایه دوم حفظ می‌شوند. به خاطر دارم در اولین روزهای کارآموزی‌ام در فرانسه، کشور زادگاهم، چقدر سختی کشیدم. بعضی واژه‌ها به انگلیسی به ذهنم می‌رسیدند و در هنگام گفتگو، فرصت ترجمه کردن آنها را پیدا نمی‌کردم. بارها و بارها روی لغاتی مانند «to focus» (متمرکز شدن، به فرانسوی: Se Concentrer) که تلفظ فرانسوی آنها شباهتی به انگلیسی نداشت مکث می‌کردم و در هنگام محاوره سریع، ترجمه آنها سخت می‌شد هرچند که من به طور ویژه برای به کار بردن چنین واژه‌های محیلاته و پرمعمایی آماده شده بودم. زبان فرانسوی که من در آمریکا به کار نمی‌بردم در درجه دوم قرار گرفته و جای خود را به انگلیسی داده بود، به خصوص در حیطه بسیار تخصصی کار من. اما از آنجایی که علت بروز مشکل در هنگام ترجمه را می‌دانستم، بیهوده خود را سرزنش نکردم. به جای آن که با ملامت کردن، وجدان

خود را عذاب دهم، بردبارانه صبر کردم تا همه اطلاعات لازم از منطقه زنگ زده به منطقه آبی برسند، که سرانجام هم این اتفاق تحت تأثیر محیط جدید و در نتیجه تمرینات و استفاده مکرر اصطلاحات گوناگون فرانسوی، روی داد.

پایین ترین لایه به منطقه ناخودآگاه متصل می شود. من آن را خاکستری می بینم، همچون منطقه ای ناشناخته و مجهول. این بخش شاید در میان سه لایه، بزرگ ترین باشد، آخر هر یک از ما در ذهن خود میلیون ها خاطره از بدو تولد خود ثبت می کنیم.

روانشناسان اثبات کرده اند که در نتیجه پروسه فعال موسوم به سرکوبی، در این منطقه خاکستری، آثار تأثرات نامطبوع و تألمات پدیدار می شوند. به همین دلیل است که خاطرات مربوط به موقعیت های آسیب رساننده (تهاجم، تجاوز و غیره) گاهی اوقات در حافظه ائتلاف می کنند. ولی اکثراً به طور کامل سرکوب نمی شوند و تنها به سمت منطقه خاکستری رانده می شوند تا برای سایر خاطرات که در حال حاضر مبرم تر بوده و به همین دلیل هم به سطح آگاهی نزدیک ترند، جا باز کنند. با بالا رفتن و کھولت سن، هنگامی که دیگر چندان به زمان حال توجه نداریم، توجه بیشتری به تصورات مربوط به گذشته معطوف می گردد. هنگامی که در سالخوردگی دیگر به آینده نمی نگرند، شروع می کنند به نگرستن به گذشته. به همین دلیل است که سالخوردگان اغلب وقایع و خاطرات ایام بیست سالگی را بهتر به خاطر می آورند تا اینکه امروز صبح، صبحانه چه خورده اند. (البته اگر آنها چیزی بخورند که به طور معمول نمی خورند مثلاً خاویار سیاه،

می‌توان شرط بست که این را به خاطر می‌آورند!

خاطرات گذشته دور مثل زیبای خفته شارل پرو در انتظارند تا یک عاطفه و احساس نیرومند آنها را بیدار کند. ما مثل تئاتر نیاز به سوفلر داریم تا وقایع و خاطرات دور را به خودآگاه، یادآوری کنیم. اغلب اوقات این سوفلر، یک ادراک حسی است که تسلسل تصاویر، واژه‌ها و احساسات تأثیرگذار و حفظ شده در خاطره روزهای بسیار دور را به همراه دارد. این استخراج طبق اصل (انگیزه - پاسخ) رخ می‌دهد، که در آغاز این فصل تشریح شد. این همان چیزی است که خاطرات غیرارادی نام دارد. زیرا ادراک - انگیزه برای خود ما به طور غیرمنتظره عمل می‌کند.

نمونه‌های خاطرات غیرارادی هم در زندگی و هم در ادبیات وجود دارند. در رمان «جستجوی زمان از دست رفته» مارسل پروست، ما نمونه کلاسیک این قوه یادآوری را می‌یابیم. نویسنده تکه‌ای بیسکویت را در چای زده و هنگامی که تکه بیسکویت خیس خورده به کام دهانش می‌خورد، دستخوش یک احساس غیرعادی می‌شود: زمان حال با تمام تیرگی‌های دلتنگ کننده و ملال انگیز محو می‌شود و او سرشار از حس شادی و خوشحالی و سرور می‌گردد. او با تمرکز حواس خویش منتظر می‌ماند، در حالیکه سعی دارد دلیل دگرگونی رخ داده را درک کند. «ناگهان در ذهنم تصویری بسیار دور آشکار شد. طعم این هم درست مثل همان تکه بیسکویتی بود که صبح‌های یکشنبه در کامبری... عمه‌ام لثونی با آن از من پذیرایی می‌کرد. بعد از آنکه آن را در چای خود که با جوشانده‌های گیاهی دم کرده بود

می‌زد». این احساس در آمیخته با قرینه اولیه و آغازین خود در اعماق حافظه، زنجیره‌ای از تصاویر کودکی شاد و خوشبخت و کامیاب را به دنبال داشت. «تمامی کامبری و حومه آن، همه آنچه که نمود و شکل بیرونی و ثبات دارد و جامد است، باغ‌ها و شهرها، از فنجان چای من بیرون ریخته شدند».

می‌بینیم که مارسل پروست آنقدر صبر داشت که چند ثانیه منتظر بماند تا مغز، کل زنجیره خاطرات متنوع و گوناگون را بازسازی نماید. نویسنده به جای آنکه تنها به تصویر عمه خود پردازد، کار حافظه را آسان نموده و آن را بر روی طعم بیسکویت و لذت آن متمرکز نموده است. کامل بودن آگاهی در اینجا نقش قطعی و اساسی را ایفا نموده است، در سایه آن برای بروز و ظهور آثار به جا مانده در حافظه، زمان و فرصت کافی بود. در چنین مواردی آمادگی برای عمیق شدن در گذشته، بدون تشویش و آسوده، بسیار مهم است: تشویش و نگرانی می‌تواند شبکه‌های ارتباطی مغز را مسدود کند و استخراج و بهره‌گیری از اطلاعات را دشوار سازد.

اگر می‌خواهید جزئیات هرچه بیشتری را به خاطر بیاورید، آزادانه و رها تسلیم احساسات برانگیزاننده و تحریک کننده شوید، و خاطرات، پی در پی در برابر دیدگان شما آشکار خواهند شد. به طوری که در فصول بعدی خواهید دید، در پروسه‌های ضبط و ثبت و استخراج خاطرات، آگاهی و شعور شما می‌تواند شرکت فعال داشته باشد. شعور بیدار و برانگیخته شده بهترین دستیار و مددکار حافظه است و به همین جهت لذت و رضایت خاطر عمیق‌تری از

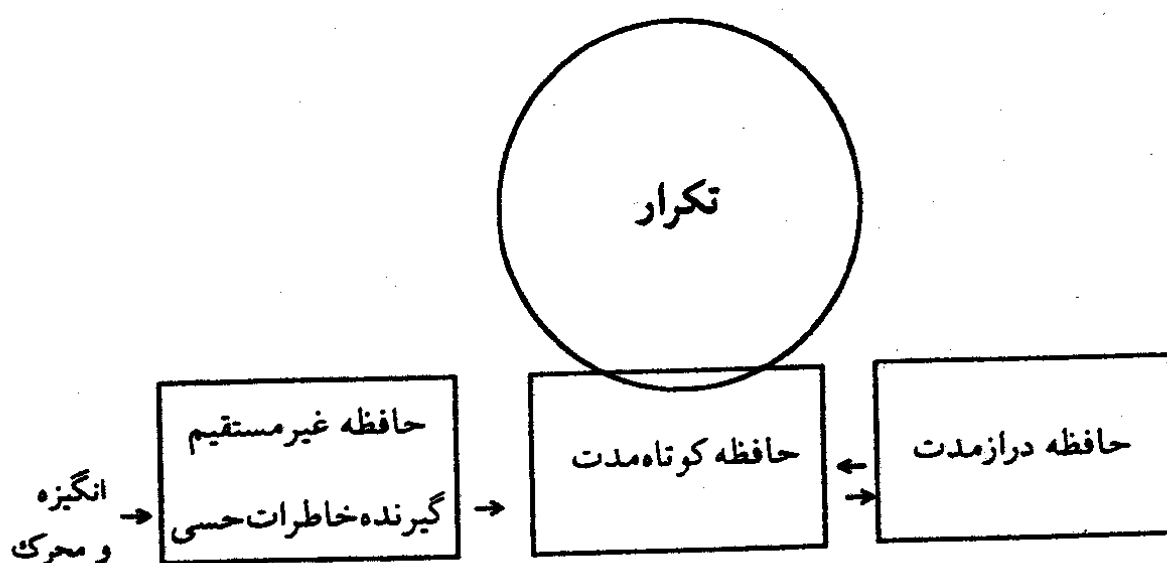
تماس با جهان پیرامون شما می‌دهد.

حافظه نارسا (ناقص)

هیچ کس نمی‌تواند بگوید که طبیعت کامل است یا نه. آخر برای این کار باید اطلاعات وسیعی در اختیار داشت که ممکن نیست به کامل و دقیق بودن آنها اطمینان نمود. مسلم است که همه چیز در این جهان کامل به بهترین شکل پیش نمی‌رود. فلسفه، مذهب و علم به ما می‌آموزند ولی نقص و نارسایی طبیعت (مثل زلزله و بیماری‌های واگیردار) نیز نقش تعیین کننده‌ای در ساختار گیتی و کائنات ایفا می‌کنند. این امر به سیستم حافظه نیز مربوط می‌شود. نقص و نارسایی ظاهری آن، تمایل و گرایش به فراموشی، معنا و مفهوم خود را دارد و در نهایت ما را خوشبخت‌تر می‌سازد. زیرا حافظه در وهله اول در خدمت نیازها و احتیاجات لحظه جاری است. ما چیزهایی را که برایمان مهم و مطبوع و دلپذیرند بهتر به خاطر می‌سپاریم و وقایع و رویدادهای ناگوار را به آسانی فراموش می‌کنیم. گاهی اوقات شاید چیزی را که حقیقتاً مهم است فراموش کنیم و این می‌تواند پیامدهای تراژیک و غم‌انگیزی داشته باشد، مثل بستن شیر گاز. سؤال این است: آیا ما اصولاً همه وقایعی را که برایمان رخ داده‌اند، اعم از خوب و بد، در حافظه ثبت و نگهداری می‌کنیم یا اینکه فقط آنهایی را که روشن‌تر و شفاف‌ترند؟ در سال‌های اخیر مکانیزم‌های نگهداری اطلاعات در حافظه و فراموشی به شدت مطالعه شده‌اند. به امید آنکه درک کنیم چگونه اتفاقات ناگوار رخ می‌دهند و چرا اظهارات شهود

چنین غیر قابل اعتمادند. به عقیده الیزابت لافتوس خاطرات در مغز طبقه‌بندی می‌شوند و بعداً تنها آن دسته از خاطرات که در معرض شرطی شدن و ساخته و پرداخته گردیدن قرار گرفته‌اند در حافظه درازمدت حفظ می‌شوند. در نمودار ۱-۲ سرنوشت احتمالی اطلاعات در مغز نشان داده شده است. اطلاعات کسب شده از جهان بیرون وارد حافظه کوتاه مدت می‌شوند، جایی که در نتیجه تکرار می‌توانند حفظ شوند، و سپس به حافظه درازمدت منتقل می‌گردند یا اینکه به کلی فراموش می‌شوند. در روند انتقال اطلاعات به حافظه درازمدت، آنها ساخته و پرداخته و شرطی می‌شوند که عبارت است از تنظیم و طبقه‌بندی شدن، ساختاری پیچیده با شرکت تمامی شخصیت و هویت ما.

تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که آثار به جای مانده در حافظه (ذهن) دائماً دستخوش تغییر و تحول می‌شوند: واقعیت تحریف



به مرحله بعدی منتقل نمی‌شود، بنابراین فراموش می‌گردد

می‌شود، ما آن را در هر تکرار و یادآوری، «اصلاح می‌کنیم». لا فتوس توضیح می‌دهد که چرا حافظه می‌تواند ما را فریب دهد: «قضیه از این قرار است که ما اغلب اوقات چیزها را آنطور که واقعاً هستند نمی‌بینیم. حتی اگر حوادث و رخ داده‌های گذشته، کاملاً دقیق در حافظه ما ثبت شوند، باز هم ردهای به‌جای مانده بدون تغییر نمی‌مانند، آنها تحت تأثیر عوامل متفرقه دیگری قرار می‌گیرند که منجر به تحریفشان می‌شوند. حتی در میان دارندگان شفاف‌ترین حافظه هم آثار و ردهای به‌جا مانده در حافظه کاملاً انعطاف‌پذیرند.» یکی از اشعار موریس شوالیه، سروده‌ای است دربارهٔ اختلاف نظر بین زوج‌های عاشق. هریک از آنها به شیوه و با دیدگاه خود که بسیار هم از یکدیگر متفاوت است، گذشته را به‌خاطر می‌آورند. مرد رمانتیک است و زن کاملاً زمینی، اما آیا در آن شب مهتاب می‌درخشیده؟... هرگز نخواهیم فهمید. مغز ما حوادث و رویدادهایی را که متحمل شده‌ایم با کمک مکانیزمی که درک کمی از آن داریم و توسط ناخودآگاهمان کنترل می‌شود، تصفیه و پالایش می‌کند. انتخاب و گزینش چیزهای ضبط شده بستگی به وضعیت روحی ما، محل اقامت، برهه زمانی، سنن فرهنگی و سایر عوامل... دارد. در حالیکه کاملاً به‌حقانیت خود مطمئن هستیم، ممکن است رویدادی را کاملاً متفاوت از آنچه که دوستان ما به‌خاطر سپرده‌اند، به‌یاد داشته باشیم. به‌همین دلیل هم اظهارات شهود اغلب بسیار کم‌ارزش‌سند. ما فقط بخشی از تصویر را می‌بینیم و معمولاً هم آن بخشی را که می‌خواهیم ببینیم. داستان راشومون در فیلم کوروساوا نمونه کامل این مدعا است:

هریک از قهرمانان این داستان، از یک اتفاق و رویداد واحد، روایت و تعبیر خود را دارد و سرانجام تماشاگر به این نتیجه می‌رسد که فهمیدن و دانستن اینکه واقعاً چه اتفاقی افتاده، غیرممکن است. به علت محدودیت اطمینان به حافظه نمی‌توانیم چندان مطمئن اعلام کنیم که فلان چیز را به یاد می‌آوریم. ولی اگر روند وقایع را آگاهانه و متدیک (روشمند) به خاطر بسپاریم، شانس بیشتری در حفظ تصویر عینی داریم. مثلاً می‌توان به طور خاص به افراد پلیس آموزش داد که توجه خود را روی چیزهای خاصی نظیر: شماره پلاک ماشین‌ها، مشخصات فیزیکی افراد یا جاها و مکان‌ها و چیزهایی از این قبیل متمرکز کنند.

هرچند که امکان ندارد بتوان مدعی حافظه بی‌شائبه و بی‌عیب و نقص شد زیرا حافظه اغلب وابسته است به جریان‌های ناخودآگاه، ولی می‌توان با بسط و گسترش توجه خود آن را تقویت نمود. حافظه، ذهنی‌گرا و مغرضانه است، حافظه، بخشی از شخصیت و هویت ماست. ما می‌توانیم کنترل آن را در حیطه محدودی که خود زندگی می‌کنیم بیاموزیم. در حافظه، شگفت‌انگیز آن است که شروع عاطفی و احساسی و عقلانی را سازگار و موافق می‌سازد و شما فقط وقتی می‌توانید برنده باشید که فعالانه بر روی این وحدت و سازگاری تأثیر بگذارید.

یک استعاره سودمند: مقایسه عقل و هوش با دوربین عکاسی
به دلیل اهمیت حافظه بصری در روند به خاطر سپاری، من به طور

مشروط مغز را به دوربین عکاسی تشبیه می‌کنم: پیش خود تصور کنید که مغز شما یک دوربین عکاسی بسیار حساس است که هرچه را که در آن بازتاب می‌یابد به تصویر می‌کشد و ثبت می‌کند. اغلب اوقات به‌طور اتوماتیک تنظیم و متمرکز (فوکوس) می‌شود و ما پی نمی‌بریم که برای انعکاس دقیق تصویر چه عملیاتی صورت گرفته. هنگامی که با حافظه خود دچار مشکل می‌شوید مثل این است که در سیستم تنظیم خودکار دوربین خللی ایجاد شده باشد، اکنون شما مجبورید به‌طور دستی عدسی را تنظیم کنید که عملاً هم هنگامی که غرق در مطالعه کتاب خوب یا هر فعالیت جالب دیگری می‌شوید، این کار را می‌کنید. سوژه کتابی که مطالعه می‌کنید درخور توجه شماست و با در نظر گرفتن اهدافتان آن را انتخاب می‌کنید. شما ارباب موقعیت می‌شوید و در روند ثبت وقایع توسط حافظه احتمالاً خلاقانه‌تر هم عمل می‌کنید، گویی یک فیلم سینمایی را فیلمبرداری می‌کنید. شما سوژه این فیلم را ترسیم و زاویه فیلمبرداری را انتخاب می‌کنید. شاید پی برده باشید که وقتی ذهن (شعور) شما تحت کنترل اتوماتیک قرار می‌گیرد، در جلوه‌های خود محدود می‌شود. مخصوصاً که برای انتخاب و گزینش آنچه برای او در این وضعیت مهم بوده، تنظیم گشته. این مکانیزمی دشوار و پیچیده است که تا وقتی تحت تأثیر انگیزه‌های بسیار نیرومندی قرار دارد به‌صورت ناخودآگاه عمل می‌کند. این انگیزه‌ها می‌توانند حس مسئولیت، کنجکاوی طبیعی یا تمایلات حیاتی باشند. انتخاب تصاویر ثبت شونده در هر وضعیتی بستگی به خصوصیات آن تصاویر دارد. شما می‌توانید با رسیدن

به «هدایت و کنترل دستی» یعنی درک و دریافت معنایی آنچه که می‌خواهید به خاطر بسپارید، بر حافظه خود کنترل داشته باشید. یک برنامه کار کلی متناسب با «سوژه» مورد نظر خود تنظیم کنید و همه اطلاعات مربوط به آن را یادداشت نمایید. با دخالت شعور و آگاهی، ردهای مطمئن‌تر و پایدارتری در حافظه شما باقی می‌مانند.

در ضمن با تجزیه و تحلیل آنچه که به خاطر سپرده‌اید، درباره روحیه، احساسات و تأثرات و خاطرات خود فکر کنید. بدون هرگونه تردیدی به تفسیر این قرینه عاطفی و حسی بپردازید. این کار در لحظه حساس و مهم، به میزان زیادی استخراج اطلاعات را از حافظه آسان می‌کند. این نوع تمرینات هوشی، کنجکاوی شما را که گاهی چُرت می‌زند، برمی‌انگیزد. کنجکاوی همان کلید توجه است که راه رسیدن به حافظه خوب را باز می‌کند.

خلاصه مطالب فصل دوم

حافظه - یک روند پیچیده روحی روانی است که با مطالعه آن از جهات و ابعاد گوناگون می‌توان بهتر آن را درک کرد.

A. بعد فیزیکی

۱. آناتومی: مرکز مهم حافظه در هیپوکامپ قرار دارد که در قسمت‌های فوقانی مغز مستقر شده.

۲. نوروشیمی: یکی از مواد لازم و ضروری برای فعالیت حافظه (ذهن) آمیتیل گلین است، این ماده در هیپوکامپ به میزان زیاد وجود دارد و نقش سلول عصبی واسطه یا میانی را ایفا می‌کند.

۳. الکترو فیزیولوژی: فعالیت مغز در فعالیت الکتریکی مغز بازتاب می‌یابد (الکترو انسفالوگرام).

B. بعد روانی و روحی

۱. پرداخت اطلاعات (انگیزه - پاسخ): ضبط اطلاعات در حافظه و اقتباس و استخراج آن‌ها با انتخاب آگاهانه انگیزه‌ها (محرک‌ها) و متمرکز نمودن توجه بر روی آنها آسان می‌شود.

۲. میزان پرداخت اطلاعات: رعایت همزمان عکس‌العمل‌های منطقی و عاطفی ما، بهترین ضبط مطالب در حافظه را ضمانت می‌کند.

۳. چارچوب‌های موقتی: دو نوع حافظه وجود دارد. حافظه کوتاه مدت که در سطح و ناپایدار است. برای آنکه اطلاعات آن بعد از چند ثانیه پاک نشوند، بایستی آنها را پیش خود تکرار کرد. حافظه درازمدت در ذهن ما ریشه‌های عمیقی دارد. این حافظه با کدگذاری معنایی، یعنی با جستجوی مفهوم اطلاعات به‌خاطر سپرده شده مستحکم می‌شود. این حافظه با عملیات پیچیده فکری در ارتباط است.

۴. حفظ و نگهداری: این سیستم از سه لایه تشکیل شده (لایه فعال، لایه منفعل، لایه نهفته) متناسب با سرعت و بسامد مراجعه به اطلاعات حفظ شده. برای آسان سازی ضبط می توان این لایه ها را به طور مشروط به صورت مناطق رنگی تصور نمود: آبی - منطقه فعال حال، نارنجی - منطقه منفعل گذشته نه چندان دور، خاکستری - زیبای خفته در قلمرو ملک خواب در منطقه مه آلود خاکستری، منطقه گذشته دور.

خودآگاه

منطقه آبی: اطلاعاتی که به طور دائمی و منظم مورد استفاده قرار می گیرند و در زندگی روزمره ضروری هستند. به راحتی استخراج می شوند.

منطقه نارنجی: اطلاعاتی که دیر به دیر استخراج می شوند.

حافظه ای فوق العاده در شکل معلومات و باز شناخته ها.

منطقه خاکستری: اطلاعات کثیری که از سنین کودکی ذخیره شده اند. برای بازگویی یا باز نویسی آنها نیاز به سوفلور داریم. حافظه غیر ارادی (یادآوری از نوع محرک - پاسخ).

ناخودآگاه

۵. حافظه ناقص است: روی نظر خصوصی و به طور ذهنی است، در معرض تحریف است (خاطرات بعد از هربار استخراج، تغییر شکل می دهند) در آن فراموشی جزئی از مکانیزم حافظه است.

تمرین:

۱. سطح پرداخت اطلاعات

شاید سوالات زیر به نظر تان بی معنی، و تسلسل آنها، عجیب برسند. توضیح این مطلب را در آخر تمرینات می یابید. فهرست

واژه‌ها و سؤالات مربوط به آنها را بخوانید. هربار فقط یک سطر را بخوانید و در این حال سطور بعدی را ببندید. فقط با بله یا نه پاسخ دهید، سپس صفحه را برگردانید و همه لغاتی را که به خاطر سپرده‌اید از حفظ بنویسید.

۱. آب: آیا از ترکیب آب - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۲. گل: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۳. قطار: آیا از ترکیب قطار - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۴. تایلر: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۵. ماه: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۶. پا: آیا از ترکیب پا - جزیره‌ای نامسکون است خوشستان می‌آید؟

۷. شکلات: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۸. شاهزاده: آیا از ترکیب شاهزاده - جزیره‌ای نامسکون است خوشستان می‌آید؟

۹. قالی: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۰. کلید: آیا از ترکیب کلید - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۱۱. پرنده: آیا از ترکیب پرنده - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۱۲. خط‌کش: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۳. پوتین: آیا از ترکیب پوتین - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۱۴. طلا: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۵. کتاب: آیا از ترکیب کتاب - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۱۶. روزنامه: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۷. آب نبات: آیا از ترکیب آب نبات - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۱۸. مس: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

۱۹. جعبه: آیا از ترکیب جعبه - جزیره‌ای نامسکون است، خوشستان می‌آید؟

۲۰. گربه: آیا این کلمه، حرف «ی» دارد؟

در اینجا دو دسته سؤال از شما شده. پاسخ‌های خود را مرور کنید تا ببینید کدام دسته از سؤالات - دسته اول یا دسته دوم - در حفظ و به خاطر سپاری کلمه‌ها، بهتر به شما کمک می‌کنند. کلماتی را که توصیه شده‌اند تا با جزیره‌ای غیرمسکون تصور کنید، علامت‌گذاری نموده و تعداد آنها را با بقیه کلمات به خاطر سپرده شده مقایسه کنید. اکنون هر دو دسته سؤال را مقایسه کنید و یک نتیجه مشخص و قطعی درباره تأثیر لحظه عاطفی بر سطح ترکیبی و ساختاری اطلاعات به خاطر سپرده شده بگیرید.

تبصره: سعی کنید همان کلمات را بعد از ۴۸ ساعت به خاطر

بیاورید: نتایج به مراتب اثربخش‌ترند. هدف این تمرین وادار ساختن شما به ابراز یک عکس‌العمل عاطفی و حسی غیرمستقیم در هنگام پاسخ به این سؤال است که آیا از تصور ترکیب یک چیز با جزیره‌ای نامسکون خوشتان می‌آید؟

در این روش یک سؤال عاطفی و حسی با یک سؤال منطقی مقایسه و تطبیق می‌شود، واژه‌های سؤال اول که با عکس‌العمل‌های عاطفی تحریک شده‌اند در مقایسه با واژه‌های سؤال دوم یعنی سؤال منطقی (دوباره وجود حرف «ی» در کلمه) بهتر به خاطر سپرده می‌شوند.

۲. دوباره خوانی فوری

شما دیگر در این مرحله باید تصور کاملاً روشن و واضحی از طرز کار حافظه داشته باشید. حافظه خود را بدون دوباره‌خوانی متن آزمایش کنید. از تمرین شماره ۱ چه چیزهایی به یادتان مانده؟ بهترین روش یادآوری را امتحان کنید: آنچه را که همین الان خوانده‌اید بلافاصله مجدداً بخوانید. دوباره‌خوانی فوری، بهترین روش برای به خاطر سپردن است. آهن را تا داغ است بکوبید زیرا فقط تا وقتی که داغ است به آسانی به شکل دلخواه درمی‌آید.

۳. آزمون توجه و تمرکز حواس

بسیاری از مردم به محیط پیرامون خود چندان توجهی ندارند. بیائید وقتی که مهمان دارید آزمایش کوچکی را تجربه کنید. حدوداً

بعد از نیم ساعت صحبت و احوالپرسی، وقتی که گفتگوها گرم شدند، از دوستان خود بخواهید که به یکدیگر پشت کنند، به طوری که همدیگر را نبینند. از هریک از آنها بخواهید که به یک سری سؤالات دربارهٔ بغل دستی خود پاسخ دهد.

۱- لباس او چه رنگ است؟ سعی کنید مشخصات این لباس را توصیف کنید.

۲- آیا او کراوات یا دستمال گردن دارد؟

۳- آیا او عطر زده؟

۴- چه کفشی به پا دارد؟

۵- اگر او یک خانم است، آیا کیف دستی دارد؟

۶- اگر او یک خانم است، آیا زیورآلات دارد؟ در صورت مثبت بودن پاسخ، آنها را شرح دهید.

۷- موهای او را توصیف کنید: رنگ، جنس، مدل و نوع آرایش مو.

۸- چشمان او چه رنگی دارند؟

۹- آیا سیگار می کشد؟

۱۰- آیا لیوان در دست دارد؟

شما همچنین می توانید دربارهٔ چیدمان اثاثیه خانه تان سؤالاتی مطرح کنید. برای این کار بهتر است که مهمانان خود را به اتاق دیگر یا به حیاط ببرید. با این آزمایش پی خواهید برد که آدم ها تا چه حد بی توجهند، اما هرکسی می تواند در نتیجه تمرین، مشاهده کننده خوبی شود. اگر برای به راه انداختن این نمایش بیش از حد کم رو و خجالتی هستید، حداقل این آزمون را روی خودتان انجام دهید.

فصل سوم

حافظه، سن، و شیوه اندیشیدن

جوانی در حقیقت یک دوره از زندگی نیست،
شما همانقدر جوان هستید که آرزوها و
امیدهایتان جوانند، و همانقدر پیرید که
یأس‌ها و ناامیدی‌هایتان کهنه‌اند.

حافظه و پیری

خصوصیات و ویژگی‌های سنی

همه آدم‌ها با بالا رفتن سن خردمندتر نمی‌شوند، اما اغلب آدم‌ها
اعتماد به نفس خود را بیشتر از دست می‌دهند. «دیگر آن اعتماد
به نفس نیست»، بیتل‌ها در ترانه (Help) می‌خوانند. ما عملاً وقتی
شروع می‌کنیم به احساس نیاز به کمک دیگران که یک سری تغییرات
را در خود مشاهده می‌کنیم. ترس از پیری با تغییر دادن نظرات و
عقاید ما، شوخی‌های بی‌رحمانه‌ای با ما می‌کند. بیهوده از فراموش
کردن چیزهایی می‌ترسیم که قبلاً کوچک‌ترین اهمیتی به آنها
نمی‌دادیم، مثلاً گم کردن کلید، یا فراموش کردن جایی که ماشین را

پارک کرده‌ایم. این گونه فراموشی‌ها برای هرکسی در هر سنی پیش می‌آید. در بیست سالگی این فراموشی‌ها سر سوزنی نگران کننده نیستند. ولی در چهل سالگی، دیگر به فکر فرو می‌رویم: «چه اتفاقی دارد برایم می‌افتد؟ یا، من دیگر دارم به غروب زندگی نزدیک می‌شوم؟» در شصت سالگی: «من دیگر دارم مثل بچه‌ها می‌شوم». قضاوت‌ها و دیدگاه‌های شما وضعیت ناآرام درونی شما را نشان می‌دهند، و شما در اعماق وجودتان نیازمند دل‌داری و قوت قلب هستید.

مرد جوانی را به یاد دارم که از اختلال جدی حافظه رنج می‌برد. صدمه مغزی او ناشی از مسمومیت با مواد مخدر بود. می‌توانید حدس بزنید که در این میان چه چیزی بیش از همه او را نگران می‌کرد؟ نه، این نگرانی ربطی به شغل او یا زندگی خصوصیش نداشت. او به من گفت: «من حتی نمی‌توانم به یاد بیاورم که کلید لامپ در کجای دیوار هال قرار دارد». و من با حیرت به او جواب دادم: «من هم به خاطر نمی‌آورم». من به این جوان گفتم که هرگز حتی به ذهنم خطور نکرده که جای کلید لامپ روی دیوار را به خاطر بسپارم. اکثر آدم‌ها در اینگونه موارد به سرعت سعی می‌کنند حدس بزنند، مثل شامپانزه: با امتحان کردن همه کلیدها و دگمه‌ها به کلید مورد نظر می‌رسند. تصور ما از حافظه خود همیشه تصویری واقعی نیست. از اعضای خانواده خود یا دوستانتان بپرسید که چه تغییراتی را در حافظه خود متوجه شده‌اند؟ بعضی از این تغییرات حقیقی‌اند، ولی بیشتر آنها کاملاً موهوم و ساخته و پرداخته ذهنند. شاید شما قبلاً هم

کم حواس بوده‌اید و چیزهای زیادی را فراموش کرده‌اید که برایتان مهم نبوده‌اند؟ شاید فقط به مسائل خاصی توجه کرده‌اید (تاریخ‌ها یا دستورالعمل‌ها) و به مابقی توجهی نداشته‌اید؟ سعی کنید با تجزیه و تحلیل مواردی که حافظه‌تان شما را مأیوس کرده، به خویشتن فریبی خود پی ببرید. از نزدیکان خود بپرسید که آیا قبلاً هم موارد مشابهی داشته‌اید؟ از خودتان بپرسید: «مگر من قبلاً حافظه خوبی برای اسامی افراد، نام مکان‌ها، علائم و نشانه‌ها و مارک‌های معتبر، فیلم‌ها، کتاب‌ها، نمایش‌ها، دستورالعمل‌ها، نسخه‌ها، قرار ملاقات‌ها، وقایع و رویدادها، سفرها، مأموریت‌ها، نامه‌ها، تاریخ‌ها داشته‌ام؟» با مرور گذشته از وضعیت کنونی خود اطمینان حاصل کنید. از خودتان بپرسید: «این اواخر از چه نوع فراموشی‌ای شکایت می‌کنم؟ چه چیزهایی را قبلاً به خوبی به یاد می‌آوردم اما اکنون فراموش می‌کنم؟» اگر برایتان روشن شد که حقیقتاً حافظه شما ضعیف شده سعی کنید روش زندگی خود را به گونه‌ای تغییر دهید که انگیزه‌هایی ایجاد کند تا همه چیز را به خاطر بسپارید.

فکر کنید ببینید آیا تا به حال در شرایطی قرار نگرفته‌اید که بدون ترس و نگرانی از پیامدهای جدی ضعف حافظه با آن روبه‌رو شده باشید؟ آیا کارها و مسئولیت‌های خود را بیش از گذشته به گردن دیگران نمی‌گذارید؟ آیا همانند گذشته و به همان میزان نیازمند به یاد آوردن اطلاعات خاصی می‌باشید؟ چیزهایی وجود دارند که به راحتی به یاد بیاورید؟ آیا بیش از گذشته گرفتارید؟ وضعیت جاری فرصت کمتری برای تمرکز حواس و توجه به شما می‌دهد؟ یا شاید

به ندرت پیش می آید که حافظه خود را تمرین دهید؟ آخرین بار کی گزارش یا صورت حسابی نوشته اید؟ آیا زیاد به مطالب و محتوای کتاب ها، فیلم ها یا مقاله های نسبتاً عمیق می اندیشید؟

پاسخ به این سؤال ها حقیقت ساده ای را در برابر شما آشکار می کند: کار حافظه با تقاضایی که از آن می کنیم رابطه مستقیم دارد. وقتی فشار روی آن کاهش می یابد (مثلاً وقتی ترم تحصیلی را تمام می کنید یا شغلی پیدا می کنید که نیاز به تلاش ذهنی و فکری ندارد) بار آن نیز کم می شود و مهارت های استفاده از حافظه به تدریج از بین می روند. آیا کُند شدن ریتم زندگی، و تنبلی ذهن و عقل را که به طور نامحسوس و نامرئی شما را در بر می گیرند و انگیزه را از شما سلب می کنند در خود مشاهده می کنید؟ یا اینکه به هر حال انگیزه های لازم برای حافظه، گاه گاهی پیدا می شوند و خودی نشان می دهند؟ آیا افکار تیره و سیاه بر شما چیره نمی شوند، به نحوی که تمام هوش و ذهن شما را اشغال کنند؟ آیا این روحیه جدید، سازگاری طبیعی با واقعیت های جدید روز نیست؟ آیا حافظه شما هنوز هم ظرفیت و قدرت بالقوه قابل ملاحظه ای دارد؟ حافظه تابع تحکم محیط پیرامون ماست و مردم اکثراً خود را با شرایط وفق می دهند، بدون اینکه تلاش کنند همزمان در دو عرصه واقعی زندگی کنند: در زمان حال و در گذشته. ولی گاهی اوقات «من» ما به خوبی با تغییر شرایط سازگار نمی شود، همچون حافظه ما. در این حالت احساس ناراحتی می کنیم و مشکلات شروع می شوند. روزی در یک سمینار علمی با یک روانشناس سی و هشت ساله آشنا شدم. او از مشکلی که چندی پیش

با حافظه‌اش داشت شکایت می‌کرد. «من قبلاً حافظه اعجاب‌انگیز و خارق‌العاده‌ای داشتم: می‌توانستم همه مآخذ ادبی را که در کنفرانس‌های علمی خوانده می‌شدند در ذهن خود نگه دارم. اما اکنون مجبورم همه را یادداشت کنم!» من پرسیدم، حفظ کردن همه این ذکر مآخذ برای خود او و حرفه‌اش تا چه حد مهم بوده است؟ او پاسخ داد که قبلاً در این کار برتری و مزیت فوق‌العاده‌ای می‌دیده: این کار او را در میان گروهش برجسته و متمایز می‌کرد و به این وسیله شانس بیشتری برای پیشرفت و ارتقا داشت. و حقیقتاً در آن دوره از زندگی خود به این هدف رسید: رئیس شد و دیگر نیازی نداشت تا کسی را تحت تأثیر قرار دهد. آن انگیزه بسیار قوی که حافظه او را تحریک کرده بود تا معجزه بیافریند، ناپدید شده بود. او به‌طور غریزی و غیرارادی انرژی خود را برای حفظ اطلاعات از نوعی دیگر صرف می‌کرد، اطلاعاتی که در موقعیت اجتماعی - حرفه‌ای جدید خود بیشتر به آنها احتیاج داشت. معلوم شد که حافظه او در زمینه‌های دیگر نیز بی‌بدیل است. و هرچند که اطمینان حاصل کردن از اینکه حافظه‌اش هیچ مشکل واقعی ندارد برایش بسیار مطبوع و خوشایند بود، ولی همچنان افسوس آن احساس پیروزی را می‌خورد که قبلاً هنگام درک استعداد خود در به‌خاطر سپردن آن همه ذکر مآخذ تجربه کرده بود. اما من به او اعتراض کردم و گفتم که اکنون می‌تواند توجه خود را روی اهداف جدید متمرکز کند. مثلاً حفظ کردن اسامی یا اطلاعات ویژه درباره بیماران خود، یا اینکه از آزادی عملی که به دست آورده استفاده نماید.

باید با تغییرات روانی - اجتماعی که تأثیرات منفی بر روی حافظه ما می‌گذارند مقابله کنیم، زیرا تنها با این روش می‌توان حقیقتاً شرایط را بهبودی بخشید. به عقیده روانشناسی به نام ب.ف. اسکینر، «این روش مبارزه با پیری بسیار امیدوارکننده است زیرا محیط پیرامون خویش را به مراتب ساده‌تر و آسان‌تر از ارگانیزم خود می‌توانیم عوض کنیم». شما می‌توانید چیدمان اثاثیه اتاق خود را عوض کنید، به نحوی که ذهن را بیشتر تحریک کند و برانگیزد، می‌توانید دوستی پیدا کنید که به حرف زدن درباره کتاب، فیلم و موضوعات مختلفی علاقمند باشد، می‌توانید به آموزش و فراگیری یک رشته علمی یا هنری جدید، رشته‌ای که برای تقویت و رشد حافظه شما مؤثر باشد اقدام کنید.

بعد از ۶۵ سالگی - دوره سوم سنی؟

وقتی پیری به طور متناسب و هماهنگ وارد جریان زندگی ما می‌شود، از روی غریزه و به طور غیرائی می‌توانیم با تغییراتی که رخ می‌دهند سازگار شویم. بدن ما در طول زندگی بدون وقفه تغییر می‌کند. این مسئله پیش از هرچیز مربوط می‌شود به تبدیل مواد: نیاز به غذا کاهش می‌یابد، ما انرژی کمتری صرف می‌کنیم و اگر همانقدر بخوریم که در جوانی می‌خوردیم، اضافه وزن پیدا می‌کنیم و این اضافه وزن، قلب ما را تهدید می‌کند. تغییرات ظریف‌تر و حساس‌تر در مغز ما رخ می‌دهند. اما در صورتی که به فعالیت فکری و ذهنی ادامه دهیم می‌توانیم آنها را تحت کنترل درآوریم. در اینجا کمیت عصب‌های حفظ شده مهم نیست بلکه شیوه استفاده از آنها اهمیت

دارد.

تحقیقات نشان داده‌اند که آدم‌ها اکثراً تنها از ده درصد امکانات بالقوه مغز خود استفاده می‌کنند. با اندیشیدن و سنجش راهکار تفکر، به میزان زیادی می‌توانید شرایط را تغییر دهید، به خصوص در دوران سالمندی. آموختن راهکارهای جدید در هرسنی امکان‌پذیر است. محیط پیرامون ما نیز مثل زندگی شخصی ما تغییر می‌کند. شاید روزی در شهری دیگر، بسیار دور از خویشان و دوستان خود گرفتار مشغله‌های زندگی شوید، در زندگی لحظه‌ای فرا می‌رسد که بچه‌ها ما را ترک می‌کنند تا زندگی خود را شروع کنند، ما وارد دوران بازنشستگی می‌شویم و گاهی با مشکلات مالی و بیماری‌ها روبه‌رو می‌شویم. برخوردهای اجتماعی بسیار کمتر می‌شوند. دوستانمان می‌میرند و به سختی می‌توان برای آنها جایگزین پیدا کرد.

داروین نشان داد که گونه‌های جانوری در صورتی می‌توانند به زندگی ادامه دهند و پایدار بمانند که بتوانند با تغییرات محیطی، سازگار و هماهنگ شوند. این موضوع به انسان‌ها هم مربوط می‌شود، البته به اضافه برتری‌ها و مزیت‌های ویژه که آنها به‌طور فردی یا گروهی می‌توانند بر محیط پیرامون خویش تأثیر بگذارند و آن را با نیازهای خود سازگار کنند و وفق دهند. اسکینر در سن ۷۸ سالگی تأکید کرد که هماهنگ شدن و سازگاری با تغییرات سنی خود و ساختن زندگی با توجه به این تغییرات بسیار مهم است. «اعتراف به ضعف‌های خود با حفظ آرامش و توجه آگاهانه، منظم و مرتب تحرک بخشیدن به فکر خود» به شما کمک می‌کنند تا ناآرامی‌ها و

استرس‌های درونی خود را کمتر کنید. در این فصل شما با تغییراتی که حافظه با بالا رفتن سن دستخوش آنها می‌شود آشنا می‌شوید و یاد می‌گیرید که چطور با آنها برخورد کنید.

تغییرات فیزیولوژیکی در اثر پیری طبیعی

کند شدن واکنش‌ها

با رسیدن به دوره پیری و بالا رفتن سن، برای به‌خاطر سپردن یا به‌یاد آوردن چیزی، همواره به‌زمان بیشتری نیاز پیدا می‌کنیم. واکنش‌های ما کند می‌شوند و به‌همین دلیل پیدا کردن اطلاعات لازم در برگه‌دان حافظه سخت‌تر می‌شود. اغلب همین که دهانمان را باز می‌کنیم نمی‌توانیم کلمه‌ای را که نوک زبانمان است به‌یاد بیاوریم. واکنش‌های ما پژمرده و سست می‌شوند و ذهن به‌سرعت به‌کنه مطلب پی نمی‌برد. ریتم (آهنگ حرکت) بدن و ذهن ما تغییر می‌کند. در آزمون‌هایی که بدون محدودیت زمانی انجام شده‌اند، نتایج اکثراً نشان می‌دهند که سالمندان از لحاظ توانائی تجزیه و تحلیل و پاسخ دادن و از لحاظ فکری چیزی از جوانان کم ندارند. آنها در آزمون از لحاظ معلومات مشکلی ندارند، مثلاً از عهده قسمت‌های چند جوابی به‌راحتی برمی‌آیند، ولی پاسخ دادن به‌سؤالاتی که در آنها جمله‌ای بدون اشاره و راهنمایی جای خالی دارد و این جای خالی باید پر شود، برایشان دشوار است.

زمانی که تأثیرات بالا رفتن سن را احساس کردید، از عجله و شتابزدگی پرهیزید، آنگاه می‌توانید مثل سابق به‌خوبی از عهده اکثر

کارها و مسئولیت‌های خود برآیید. از خود بپرسید: «واقعاً چرا باید عجله کنم؟ از اینکه این کار چند ثانیه بیشتر یا کمتر وقت بگیرد، چه چیزی تغییر می‌کند؟» در هنگام تنظیم برنامه روزانه خود برای هرکاری وقت بیشتری بگذارید. از شرایطی که شما را وادار به عجله و شتابزدگی کند، پرهیزید. اگر بلافاصله موفق نمی‌شوید چیزی را به خاطر بیاورید، صبور و آرام منتظر بمانید، آخر با کھولت سن، دقیقاً استخراج اطلاعات از حافظه کند می‌شود. به مغز خود فرصت دهید تا بتواند با ریتم جدید کار کند، و راهکارهای فکری و ذهنی‌ای را بیاموزید که می‌توانند کند شدن واکنش‌ها در دوران سالمندی و پیامدهای آن یعنی صرف انرژی بیشتر را جبران کنند. در میان سالمندان، قهرمانان شطرنج و جدول کلمات متقاطع بسیار بیشتر از آنی هستند که فکر می‌کنید. حتی می‌توان در ایام پیری بازی‌های کامپیوتری را فراگرفت، البته به شرطی که انگیزه و صبر داشته باشیم.

تجربه شخصی خود من: من در کلاس‌های آقای کلمن شرکت کردم (همکلاسی‌های من بچه‌ها بودند) و بعد از ناکامی‌های فراوان و تمرینات طولانی به این نتیجه رسیدم که یاد گرفته‌ام بهتر از بیشتر بچه‌هایی که زیر نظرشان داشتم بازی کنم. هرچند که واکنش‌های آنها قدری از من سریع‌تر بودند، ولی برتری من در استراتژی من بود. من کشف کردم که بی‌رحم‌ترین دشمن من، تشنج عصبی است. وقتی که آرامش دارم، بهتر از هروقتی بازی می‌کنم. (در فصل «آرامش‌پذیری» خواهید دانست که چگونه تحت هرشرایطی آرامش خود را به دست بیاورید.) برای فعالیت‌های فکری و ذهنی، سرعت وجود ندارد.

به همین دلیل است که هنرپیشه‌ها و سیاستمداران اگر در سلامتی کامل باشند می‌توانند بعد از ۸۰ سالگی هم به کارشان ادامه دهند. تغییراتی که در مغز رخ می‌دهند کمتر از تغییرات بدن، فاجعه‌آمیز و غم‌انگیز می‌باشند. این تغییرات گاهی اوقات چنان تدریجی رخ می‌دهند که به عنوان مسئله‌ای جدی مطرح نمی‌شوند.

بروز اشکال و اختلال در عملکرد حواس پنج‌گانه

با کهنولت سن، دریافت‌های حسی در همه افراد تغییر می‌کنند، اما به درجات مختلف. گاهی اوقات این مسئله باعث می‌شود اشتباهاتی در تشخیص بیماری پیش بیایند: مثلاً بیماری را «انحطاط شبکه بینایی در اثر سالخوردگی» تشخیص می‌دهند، در حالیکه در حقیقت فقط یک آب مروارید ساده است. به همین ترتیب هم ملامت و سرزنش ناعادلانه حافظه پیش می‌آید. وقتی ما چیزی را درست و واضح ندیده‌ایم و یا نشنیده‌ایم، بعداً به سختی می‌توانیم آثار آن را در حافظه خود جستجو کنیم، آثاری که اصلاً به جا نمانده‌اند. حواس پنج‌گانه دروازه ورود اطلاعات به مغز و حافظه هستند. شما باید بدانید که آیا تغییری، حتی اندک، در عملکرد اندام‌های حسی‌تان در اثر بالا رفتن سن رخ نداده (شنوایی، بینایی، چشایی، شامه، لامسه)؟ و بعد تدابیر لازم را برای اصلاح و درمان آن اتخاذ کنید. نزدیک‌تر به مخاطب خود و نیز به تلویزیون بنشینید. بدون خجالت از دیگران بخواهید حرف خود را تکرار کنند. خم شوید و گوش خود را به مخاطب نزدیک کنید. حتماً از عینک، ذره‌بین و سمعک کمک

بگیرید. بیش از پیش به روش‌هایی که در این کتاب می‌آموزید توجه کنید. با پرورش و تکامل بخشیدن به حواس پنج‌گانه خود، نقایص بعضی از آنها را جبران نموده، زندگی و حافظه خود را غنی می‌سازید.

محدود شدن دایره توجه و تمرکز

دایره توجه و تمرکز نیز با سال‌خوردگی، محدود می‌شود و سالمندان نمی‌توانند همانند گذشته، مدتی طولانی به‌طور مؤثر کار کنند. اگر دریافته‌اید که زودتر خسته می‌شوید، باید با آن کنار بیایید و مدارا کنید. هروقت احساس می‌کنید که توجه و تمرکز شما ضعیف می‌شود، به‌خود استراحت بدهید و دست از کار بکشید، می‌توانید به‌راحتی در روی کاناپه یا تخت بخوابید. یا حتی کمی گردش کنید. برنامه خود را عوض نمائید، با هوای تازه و تمرینات بدنی، مغز خود را مورد تشویق قرار دهید. به‌جای آنکه یک ساعت تمام بی‌وقفه مطالعه کنید، بعد از نیم ساعت مطالعه به‌خود زنگ تفریح بدهید (مطلب مورد مطالعه خود را علامت بگذارید تا بتوانید آن را زود پیدا کنید)، بلند شوید و کمی راه بروید، اگر پشتتان خسته شده، روی یک صندلی دیگر بنشینید. باید از بالش‌های خیلی نرم پرهیز کنید، آنها باعث می‌شوند که خوابتان بگیرد. مطمئن شوید که روشنایی و نور اتاق خوب است. اصلاً نباید به‌خودتان فشار بیاورید. برای تمرکز حواس و توجه، نیاز به آسایش کامل دارید.

حساسیت به موانع خارجی

شکی نیست که انسان در دوران سالخوردگی، کم حواس تر می شود و موانع بیرونی به شدت کار حافظه را مختل می کنند. اگر فراموش کردید که مشغول چه کاری بوده اید، نگران نشوید. فقط به عقب برگردید و آهسته اطاق و سالن را دور بزنید و همه چیز را در پیرامون خود از نظر بگذرانید؛ به زودی به شیئی برمی خورید که با دیدن شکل آن به یاد می آورید مشغول چه کاری بوده اید. اگر به کار مهمی مشغولید، مثلاً تنظیم صورتحساب ها و چک ها، از قبل ترتیبی بدهید که هیچ کس و هیچ چیز مزاحم شما نشوند. وقتی به شما زنگ می زنند، بلافاصله گوشی را برندارید. این کار به شما فرصت می دهد که با آرامش کار خود را رها کنید و بتوانید علامتی بگذارید تا از روی آن به آسانی مجدداً کار خود را ادامه دهید. و کلاً یک بار برای همیشه خود را از شر تلفن خلاص کنید. از دوستان و اعضای خانواده خود بخواهید که قبل از قطع کردن تلفن، تا شش زنگ منتظر بمانند و از آن هم بهتر - روی تلفن خود، منشی نصب کنید. این کار به شما اجازه می دهد در ذهنتان ثبت کنید که قبل از تلفن مشغول چه کاری بوده اید. وقتی چیزی گوش می کنید، سعی کنید به یک نقطه خنثی در روی زمین خیره شوید، در این صورت انگیزه های بصری، حواس شما را به جای دیگر جلب نمی کنند. و وقتی به مطالعه جدی مشغولید، رادیو و تلویزیون را خاموش کنید و برای خود گوشه ای دنج و خلوت انتخاب نمایید. که در آن نگاه و حواس شما را هیچ چیز به جای دیگری متوجه نکند: نه تابلویی، نه عکسی و نه منظره آن سوی

پنجره. این کار به شما کمک می‌کند که حواس خود را متمرکز نمایید.

مشکلات توأم شدن چند کار

برای افراد سالمند انجام دادن چند کار به‌طور همزمان به‌دلیل حساسیت به موانع بیرونی، دشوار است. مثلاً سعی کنید وقتی چک یا سندی امضا می‌کنید، حرف نزنید، و نیز وقتی پشت فرمان ماشین نشسته‌اید، بدون نگه داشتن آن، تعیین مسیر نکنید. توجه خود را تنها به یک کار معطوف کنید، آنگاه به‌خوبی آن کار را انجام خواهید داد. اگر شما ذاتاً تمایل دارید همزمان به چند کار بپردازید، از لحاظ طبقه‌بندی روانشناسان به «تیپ A» تعلق دارید. این تیپ افراد به‌طور مشخص دست‌های فعالی دارند، همیشه می‌خواهند بیشتر از حد توان خود کار کنند، و اغلب ناآرامند. بدون تردید عوض کردن این ویژگی شخصیتی کار دشواری است، اما به هر حال امکان‌پذیر است. شاید بد نیست که طبیعت ما را وامی‌دارد ریتم زندگی خود را کند کنیم، آخر انجام دادن چند کار به‌طور همزمان، نه تنها ضعیف شدن حافظه را به همراه دارد بلکه به خاطر فشارهای روحی باعث بیماری‌های قلبی - عروقی نیز می‌شود. آیا شما فکر می‌کنید، سوای سالمندی و پیری، همیشه زیر جبر شتاب بودن واقعاً ضرورتی دارد؟ درباره سرگذشتی که طی کرده‌اید و مسیری که در آینده می‌پیمایید خوب فکر کنید، ببینید آیا نیاز به تنش‌زدایی ندارید؟ سلسله مراتب اولویت‌های زندگی را تعیین کنید و بیش از یک کار به‌طور همزمان انجام ندهید. اعتماد به نفس شما در نتیجه این کار، بهتر می‌شود.

امکانات حافظه

با کهولت سن، حافظه ما ۲۰ تا ۴۰ درصد ضعیف می شود. در این جا تفاوت های فردی زیادی وجود دارند و برخی از آنها هم مشروط به وراثت می باشند. گاهی اوقات یک نا آرامی عمیق در ذهن ما رسوخ می کند، سرچشمه افکار رنج آور و جانکاه. در این حالت، رهایی از نگرانی و اضطراب های بازدارنده، بدون تردید منجر به از سرگیری فعالیت مؤثر حافظه می شود. در هر تمرین حافظه، اولین اقدام بایستی رهایی ذهن باشد به نحوی که بتواند آزادانه بیاندهد.

از دست دادن توانائی تنظیم عملیات ذهنی

با بالا رفتن سن، ترتیب ساختار منظم در افکار و اندیشه ها همواره سخت تر می شود...

علت شاید تا حدودی فقدان تمرین و فعالیت عملی لازم باشد. اما دلیل اصلی تمایل به تکرار مدل های قدیمی است. آرزوی اندیشیدن با مفاهیم جدید و کشف ایده های نو به تدریج ضعیف می شود و برای شیوه جدید فکر کردن جای کمی باقی می ماند. برای آنکه با کهولت سن، آغاز خلاقانه خاموش نشود، باید در ذهن شکاف ایجاد کنیم و به جای جویدن ایده های قدیمی، برای دستیابی به دیدگاه های جدید تلاش کنیم و در آن عمیق شویم. همه قادرند به راهکارهای جدید تفکر دست یابند و با آن کاهش طبیعی استعداد و قابلیت نظم دهی به افکار را جبران کنند. این هم یک نمونه گذر از ناخود آگاه عمل کردن به رفتار سنجیده و روش هوشمندانه و آگاهانه است.

داروها و عوارض آنها

اگر دارویی مصرف می‌کنید، از سوی پزشکتان اطمینان حاصل نمائید که آن دارو عوارض سوئی نداشته باشد. بعضی از داروها گاهی خواب‌آورند یا موجب بیماری می‌شوند و می‌توانند به دلیل ضعیف نمودن توجه و تمرکز حواس یا کند کردن فعالیت ذهن، به شدت حافظه شما را تضعیف نمایند.

بیماری‌ها و سبک مغزی پیری

یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌های تهدیدکننده سالمندان، ترس از کم‌عقلی و سبک‌مغزی پیری است. شما همیشه شکایت‌هایی از این دست را می‌شنوید که: «امروز من دوبار عینکم را گم کردم. این دیگر غیرممکن است! من دارم عقلم را از دست می‌دهم». لطف کنید و جملات «دارم بچه می‌شوم» یا «دارم عقلم را از دست می‌دهم» را به کار نبرید زیرا با این کار خود را تحقیر می‌کنید، و آنگهی اغلب به کار بردن این جملات اصلاً درست نیست. فقط در ۱۲ درصد افراد بالای ۶۵ سال علائم واقعی سبک‌مغزی پیری - بیماری‌ای که ویژگی آن تخریب و اختلال عمیق حافظه و سردرگمی است و اغلب از نوع رفتارهای پارانوئیدی است - مشاهده می‌شود. این بیماری در میان مرد و جنس وجود دارد. اما در میان زنان، بیشتر، شاید به خاطر آنکه میانگین طول عمر آنها بیشتر از مردان است. افرادی که از این بیماری آسیب دیده‌اند اکثراً وارد دوران هفت یا هشت سالگی می‌شوند. اگر وضعیت حافظه‌تان شما را نگران می‌کند، قطعاً به این بیماری دچار

نشده‌اید. سالخوردگانی که دوباره بچه می‌شوند، تشخیص نمی‌دهند که فراموشی دارند و وقتی به آنها اشاره می‌کنند که فراموشکار شده‌اند، اغلب باور نمی‌کنند و به بحث و جدل می‌پردازند.

دو اختلال روانی دیگر که شامل حافظه هم می‌شوند، بیماری آلزایمر و سندرم کورساکف هستند. بیماری آلزایمر به نوعی، سبک مغزی پیری زود هنگام است که به افراد نه چندان مسن و گاهی اوقات هم حتی به افراد چهل ساله صدمه می‌زند. بعدها این اصطلاح برای بیماران همه گروه‌های سنی به کار رفت و مترادف سبک مغزی پیری گردید. این بیماری با کاهش مواد ضروری برای فعالیت حافظه در مغز همراه است. کمبود این ماده که آستیل کلین نامیده می‌شود در این بیماری بسیار قابل توجه بوده و جبران آن غیرممکن است. در حال حاضر تحقیقات وسیعی درباره این بیماری صورت می‌گیرد، اما فعلاً هیچ درمانی برای آن پیدا نشده. آسیب برگشت‌ناپذیر مغزی قدری به صدمه مغزی در سندرم کورساکف که در اثر مصرف مشروبات الکلی روی می‌دهد، شباهت دارد. درمان چنین بیماران تیره‌روزی در اکثر موارد محدود می‌شود به کمک روانی خانواده در چارچوب معالجات گروهی و پیشنهادهای عملی برای مساعد نمودن شرایط. به هر حال صحبت بر سر پاتولوژی (مرض شناسی) است، که مطلقاً به پیری طبیعی شباهتی ندارد.

ما تغییرات فیزیولوژیکی‌یی را بررسی کردیم که ناگزیر با پیری توأمند و در بخش پاتولوژی (مرض شناسی) قرار می‌گیرند. اگر با خواندن این کتاب، همچنان از مشکلات خود با حافظه نگرانید،

بایستی به متخصص اعصاب و روان یا روانشناس مراجعه کنید. بیماری جدی مغزی اجازه نمی‌دهد زندگی طبیعی روزمره خود را از سر بگیرید. بیماری‌های روحی نیز که در قبل تشریح شدند به آهستگی و نامحسوس جاری می‌شوند، ظهور آنها مبهم است و سیر پیشرویشان غیرقابل پیش‌بینی. برخلاف این بیماری‌ها، افرادی که در وضعیت طبیعی احساس سلامتی کامل می‌کنند اما از اختلال حافظه شکایت دارند، بدون هیچ زحمتی می‌توانند به‌طور دقیق بگویند چه وقتی و چه چیزی را هفته گذشته فراموش کرده‌اند. حتی جالب است بدانید که آنها هریک از این موارد را با جزئیات کامل به یاد می‌آورند. به‌طوری که می‌بینید افرادی که آینده را همچنان تیره و تاریک می‌کنند در اقلیت هستند. برای اکثریت، امید هست! می‌توان خود را به بهترین شکل با تغییرات فیزیولوژیکی در پیری طبیعی، سازگار کرد. اما اختلال حافظه به‌خاطر تغییرات روانی اجتماعی، در سطوح و درجات مختلفی بروز می‌کند که در اکثر موارد می‌تواند رفع شود.

تغییرات روانی در پیری

تغییر ریتم زندگی و محدود شدن عرصه‌های فعالیت اغلب منجر به اختلال حافظه می‌شوند. از آنجایی که نیاز اطرافیان به ما و دست‌آوردهای ما در زندگی کمتر می‌شوند، انگیزه‌های کمتری برای حفظ توجه و تمرکز حواس به‌میزان سابق داریم. در حقیقت بدون انگیزه‌های بیرونی، اگر حافظه ما ضعیف شود، ما تقریباً چیزی برای از دست دادن نداریم. در این وضعیت، کم کردن فعالیت ذهنی و

فکری از خصوصیات انسان هاست. احساس مسئولیت در قبال فعالیت‌هایی که قبلاً به ما محول می‌شدند، ما را وادار می‌ساختند دائماً انتخاب کنیم، حواس و توجه خود را روی مسائل مهم و اساسی متمرکز نمائیم و به افکارمان نظم دهیم. بدون این احساس مسئولیت، ما از جهاتی «به درد نخور» می‌شویم. فعال بودن هم برانگیزاننده روانی است و هم محرک فعالیت‌های جسمانی. اگر شما حداقل تمرینات بدنی را هم انجام ندهید، مفاصلتان «زنگ می‌زنند». اگر از تحریک کردن فعالیت‌های ذهنی دست بردارید، یعنی اجازه بدهید مخرن تکان بخورد، ذهن شما حداقل کارایی و سازندگی را خواهد داشت. باید برای خود انواع جدید فعالیت را پیدا کنید و به اهداف تازه‌ای بیا نیشید که نوید دهنده دست‌آوردهای جدیدی باشند.

وقتی وارد دوران بازنشستگی می‌شویم، سرگرمی در زندگی ما نقش بیشتری پیدا می‌کند. باید فعالیتی پیدا کنید که همزمان هم دلخواه شما باشد و هم ذهن شما را تحریک کند. به ظهور و بروز استعدادهای خود میدان بدهید تا زندگی اطرافیان‌تان را بیاراید. در این دوره زندگی بسیاری از مردم به افکار نهانی و باطنی خود تحقق می‌بخشند. مسلماً همیشه امکان سفر به دور دنیا نیست! اما هر کسی می‌تواند به طریقی از زندگی لذت ببرد. مهم، پیدا کردن سبک جدیدی برای زندگی و احساس سلامتی و نشاط کردن است. این سبک بدون تردید از روش زندگی قبلی که کارتان آن را تعیین کرده بود، متفاوت است. به قول اسکینر «در پیری بایستی الزاماً روش جدید اندیشیدن را برگزینیم». دوران بازنشستگی می‌تواند دوره تفکر و تعقل باشد. شاید

این زمان مناسبی باشد برای بازنگری تصورات خود از «سودجویی و طلب مادیات». آیا واقعاً مادیات برای خوشبختی ضروریند؟ فیلسوفان شرق چنین فکر نمی‌کنند.

اوقات فراغت همانقدر که ذهن را آزاد می‌کنند، می‌توانند روح را به‌بند کشند. وفور وقت آزاد گاهی احساس گناه را در ما به‌وجود می‌آورد زیرا جامعه و دین ساختار روحی و روانی انسان را در کار شکل می‌دهند. در اینصورت باید زندگی خود را پیرامون آن کاری که دلخواهتان است بسازید. به‌مشغول ساختن ذهن خود و پرورش استعدادهایتان ادامه دهید. می‌توانید در کلاس‌های آموزشی بزرگسالان شرکت کنید. می‌توانید خودتان درس بدهید (آموزش دادن همیشه باعث شور و شوق و اعتلای روحی می‌شود) یا رشته‌هایی را که همیشه دوست داشته‌اید، بیاموزید. و سرانجام اکنون زمان مناسبی است برای آنکه به کار کردن با چوب یا فراگرفتن یک زبان خارجی بپردازید. یادگرفتن زبان خارجی می‌تواند بهانه خوبی برای آشنا شدن با دیگر ملل و سفر به خارج از کشور باشد. مهم آن است که باید دائماً سر به سر ذهن خود بگذارید و آشکارا ایده‌ها و افکار خود را با افراد کنجکاو تحلیل و بررسی کنید. یک هدف معین را در نظر بگیرید: مثلاً مطالعه زندگی پرندگان، پرورش گل و گیاه، پرداختن به ورزش قایقرانی، تا بتوانید از آن برای تمرین حافظه خود استفاده کنید.

زندگی در تنهایی

اگر بیشتر عمر خود را در کنار همسر یا دوست خود گذرانده

باشید، زندگی در تنهایی اغلب دشوار است. روابط بین مردم (کاری، دوستانه یا خانوادگی) موجب مسئولیت متقابل و دوجانبه می شوند. شاید در بسیاری از موارد روی حافظه خوب همسران حساب می کردید و حالا مسائل کوچک فراوانی که باید به خاطر بسپارید و فکر می کنید از عهده اش بر نمی آید، شما را افسرده خاطر می سازد. برای آنکه زندگی خود را از نو بسازید، مخصوصاً زمانی که سوگوار مرگ عزیزتان هستید، نیاز به زمان دارید. از دست دادن همسر، همیشه عمیقاً به روح لطمه می زند و مصائب و مشکلات فراوان به همراه دارد. اما در عین حال سوگواری همچون ابزاری بی حس کننده عمل می کند. شما در درون خود کمرختی بی را احساس می کنید، عدم توانائی کامل برای پذیرفتن حقیقت تازه بدون محبوبتان. این کردن و جدا شدن از دنیای بیرون، ما را در برابر دردی غیرقابل تحمل محافظت می کند. اما در عین حال ما کنترل خود را بر توجه و تمرکز حواسمان از دست می دهیم.

زندگی خود را به نحوی بسازید که بتوانید به تنهایی از عهده ضروریات آن برآید. قبل از هر چیز مراقب سلامتی خود باشید. از قدیم گفته اند: عقل سالم در بدن سالم است. ببینید وقتتان صرف چه چیزهایی می شود، این کار تا حدی کمبود انگیزه و محرک را جبران می کند و شما را از افکار تسلیم گرانه ای نظیر «برای چه دوش بگیرم؟» باز می دارد. به محض بیدار شدن، از رختخواب خارج شوید، صبحانه خوبی برای خود حاضر کنید، به گردش بروید و حداقل یک وعده غذای کامل در روز بخورید. به نظر برخی از ما این کار غیرممکن

می‌رسد، اما در حقیقت انجام این کار از آن چه که فکرش را می‌کنید آسانتر است. همه قادرند یک غذای ساده و اشتهاآور درست کنند. تحقیق کنید ببینید در نزدیکی شما کلاس‌های آشپزی برای مجردها هست یا نه. اگر نیست، یک کتاب آشپزی خوب پیدا کنید. سرپایی ته‌بندی کردن را کنار بگذارید. با این کار احساس گرسنگی از بین می‌رود، اما بدن مواد غذایی لازم را دریافت نمی‌کند. اشتها و تحرک همانطور تنگاتنگ با هم مرتبطند که رژیم و طول عمر. شما باید سلامتی و بهداشت روانی خود را نیز فراموش نکنید. شما می‌توانید برسختی‌ها و مشکلاتی که در اثر تغییر و تحولات زندگی به وجود آمده‌اند، فایق آیید. راه‌های بیشماری برای از بین بردن افسردگی خاطر وجود دارند. برای قوت بخشیدن به روحیه، می‌توان به طبیعت یا موسیقی روی آورد: هردو از انگیزه‌های مثبت و دل‌انگیزی برخوردارند. کارهای سرگرم‌کننده و دلخواه، نتایج غیرمنتظره‌ای می‌دهند و گاهی حتی حیرت‌انگیزند. با انتخاب چنین کاری، به جای آنکه برای سرنوشت خود غصه بخورید، عمل می‌کنید. به سینما، پارک و دریا بروید، از طبیعت لذت ببرید، مطالعه کنید، موسیقی گوش کنید. هرکار فعالانه‌ای که انجام دهید، حواستان را از تماشای مصائبتان منحرف می‌سازد. در نهایت فشار کار فیزیکی با آرام گرفتن روح و روان می‌آمیزد. موسیقی روحیه را بسیار بالا می‌برد و افکار سیاه و تیره را دور می‌سازد به شرطی که درست انتخاب شود. آیا شما جاز، ترانه‌های معاصر، فولکلور یا کلاسیک را ترجیح می‌دهید؟ سعی کنید ملودی‌های زنده و مرتفع را انتخاب کنید. عقیده همگان براین

است که موسیقی سبک باروکو (موتزارت، هندل، ویوالدی، باخ) شاد و آرامش بخش است. این سبک موسیقی، بازتاب آرمان بی‌مبالاتی آن عصر برای لذت گروهی کوچک از اشراف ممتاز است. موسیقی قرن ۱۹ نیز شاد هست، اما نه چندان فارغ‌بال. آثار رمانتیک (شوپن، بتهوون، شوبرت، شومان، واگنر، مندلسن، لیست) احساسات درهم آمیخته نوستالژیک گذشته و تمایل و جذبه شورانگیز آینده ناشناخته را بیان می‌کنند. این آثار سرشار از انگیزه‌های قوی هستند، این، موسیقی افراط، شادی لجام‌گسیخته یا غم و اندوه عمیق است و احساسات بیشتری را در روح و روان برمی‌انگیزد تا ملودی‌های آهنگسازان باروکو. هر موسیقی‌یی را که انتخاب کنید روحیه شما را بهتر می‌کند و افکارتان را قوی می‌سازد و بیشتر از آنچه انتظار دارید به شما یاری می‌دهد: موسیقی، دعوتی است به هجوم خاطرات دلنشین. زمان می‌گذرد، اما به یاری حافظه آن را در خود نگه می‌داریم. ما می‌توانیم یاد بگیریم گذشته را به فرمان ذهن زنده کنیم. چنین توانائی‌یی قیمت ندارد، مخصوصاً برای آدم‌های تنها. خاطرات روزهای کامیابی و خوشبختی، ذهن را سرخوش می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که روحیه، کاتالیزور واقعی خاطرات است. با احیاء و بازآفرینی محیط پیرامون خود طبق سلیقه شخصی، می‌توانید تصاویر وقایعی را که در شرایط و اوضاع مشابه روی داده‌اند، در ذهن خود بیدار کنید.

ضایعات

هرچه داشته‌هایمان بیشتر می‌شوند. ناگزیر بیشتر از دست می‌دهیم. هریک از ما در طول زندگی متحمل ضایعاتی می‌شود: همسر، دوستان و یا اعضای خانواده می‌میرند؛ ما استعدادها و توانایی‌های فیزیکی‌مان را از دست می‌دهیم؛ موقعیت اجتماعی ما دگرگون می‌شود؛ بسیاری از افراد سالخورده درآمدشان کم می‌شود و در نتیجه قدرت خرید کمتری پیدا می‌کنند؛ بسیاری نیز علاقه و رغبت خود را به کارهایی که قبلاً انجام می‌دادند از دست می‌دهند. بعد از ورود به دوران بازنشستگی ناگهان احساس غرور نسبت به کار، اعتبار و پرستیژ خود را از دست می‌دهیم. با از بین رفتن احساس مسئولیت نسبت به کار، انگیزه‌های خاص نیز که موجب می‌شدند دست‌آوردهای فعالیت‌هایمان را ببینیم از بین می‌روند. دیگر برای هیچ کس جالب نیست که شما چه می‌کنید. همه این ضایعات می‌توانند منجر به افسردگی - علت اصلی بروز اختلال در حافظه برای افرادی در یک رده سنی مشخص شوند. افسردگی در نتیجه یک سری تغییرات در تعادل بیولوژیکی و شیوه زندگی فردی بروز می‌کند. تحقیقات بیوشیمی (شیمی آلی) نشان داده‌اند که در هنگام پیری، تعداد آمین‌های بیوژنیک در مغز کم می‌شود، به همین دلیل مردم در پیری بیشتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. و آنگهی سایر ضایعات پی در پی نیز نقش بزرگی در ابتلا به افسردگی ایفا می‌کنند. ما خود را تنها احساس می‌کنیم، از آن کسانی که آینده‌ای ندارند. زمان حال برای آنکه به آن توجه کنیم و روی آن متمرکز شویم، بیش از حد خالی و

پوچ و بیش از حد درد آور است، و ما شروع می‌کنیم به زندگی کردن در گذشته. ما با روی گرداندن از زمان حال، از علاقمندی به جهان پیرامون و از آن جمله خودمان، دست برمی‌داریم. این فقدان علاقمندی می‌تواند منجر به تغذیه بد، بی‌توجهی و افسردگی عمیق شود و نتیجه آن اختلال شدید حافظه خواهد بود.

سوگواری، غم، اندوه

اگر به تازگی یکی از نزدیکانتان را از دست داده‌اید، باید به عزاداری بپردازید. در چنین شرایطی قطعاً در توجه کردن به اطرافتان دچار مشکل می‌شوید. بایستی با خود مدارا کنید، بدانید که اختلال حافظه ایجاد شده، موقتی است. از بروز دادن غم و اندوه روحی خود خجالت نکشید. تلاش برای نگه داشتن غم و اندوه در درون خود و بروز ندادن آن، فقط از بین رفتن تدریجی آن را طولانی‌تر می‌کند. اندوه خود را با همدردی دوستان باور کنید یا پیش روانشناس بروید. ثابت شده است که شریک کردن دیگران در اندوه خود، به روح و روان آرامش می‌بخشد و تحمل اندوه را آسانتر می‌کند. بیان درد با کلمات، سنگینی باری را که بر روی ناخودآگاه افتاده کمتر می‌کند. وقتی خودتان می‌توانید به خود کمک کنید، در تنهایی و درد مستأصل نشوید. خودتان را وادارید به کاری مشغول شوید. بازی با کارت یا بیلارد، دیدار از کتابخانه، کلوپ، مکان‌های فرهنگی، مراکز اجتماعی، همه اینها به مراتب بهتر از انزوا و گوشه‌نشینی و گریستن به حال خویش است. برای تغییر دادن حال خود، برخورد و ارتباط با

مردم و فعالیت بیشتر ضروری است. برای آنکه مغز همچنان درست به کار خود ادامه دهد، انگیزه لازم است. هرچه طولانی تری حرکت و بدون فعالیت باشید، افسردگی شما نیز طولانی تر و حافظه تان منحط تر خواهد شد. افسردگی های شدید با دارو معالجه می شوند. اگر این نصایح برای شما کافی نیستند، خجالت نکشید! پیش دکتر بروید.

شرایط روحی و طرز تفکر

افسردگی و افکار منفی دست در دست هم دارند. ما منطبق با فلسفه حیات، زندگی می کنیم. ژان ماری گیویو فیلسوف فرانسوی می گوید: «آینده آن چیزی نیست که برایمان پیش می آید، بلکه آن چیزی است که ما به سویش می رویم». این تفکر ما را وامی دارد، گوی های شیشه ای پیش گوها را بشکنیم و یک حقیقت خیلی ساده را درک کنیم: ما آینده خود را با روش زندگی اکنون خود تعیین می کنیم. اگر می خواهیم فردا از زندگی راضی باشیم، باید به آنچه که اکنون می اندیشیم و عمل می کنیم بیشتر توجه کنیم، و پیامدهای رفتار و اعمال خود را بسنجیم. ما خود گاه زندگی را با آگاهی نداشتن از آن زهرآلود می کنیم و ناکامی هایمان را به گردن دیگران می اندازیم. علت چنین رفتارهایی هم جهت گیری های ناخودآگاه است و هم آگاهانه که از تحصیلات و معلومات و محیط اجتماعی ما سرچشمه می گیرد. این جهت گیری ها خط مشی ما را تعیین می کنند و موفقیت ها یا شکست های ما در آینده، در گرو همین خط مشی است.

راز موفقیت، بدون تردید، در ایمان به دستیابی به آن نهفته است. چنین جهت‌گیری مثبتی انگیزه لازم برای اصرار و پشتکار و تلاش برای رسیدن به هدف را میسر می‌سازد. اگر اعتقاد جویندگان طلا به موفقیت نبود، غرب آمریکایی قطعاً تسلیم شده بود. به نظر بسیاری از مردم، پیشرو بودن در هر کاری بسیار سخت است. حقیقتاً بسیاری از جویندگان طلا، یابنده نبودند، اما آنها سرزمین‌های تازه‌ای را کشف کردند که در آنها می‌شد دنیای جدیدی ساخت و به ثروت‌های دیگری دست یافت. امید اصلی آنها اینگونه به حقیقت پیوست. این پیشروان برای آنکه عمل کنند، ایمان و اعتقاد کافی داشتند. البته کاردانی و خبرگی، استعداد، دانش و آگاهی و شرایط مناسب نیز نقش خود را ایفا می‌کنند، اما آنها پیش از هر چیز بستگی به جهت‌گیری مثبت ذهن ما دارند. شما هرگز فنون خیالپردازی را نخواهید آموخت اگر به فایده آن شک داشته باشید. در کل همیشه باید به خود ایمان داشت و به دست‌آوردهای متوسط و کم ارزش قانع نبود. مثلاً بعضی از زن‌ها بعد از سی و پنج سالگی موفق هستند، اما اگر سعی نکنند آن را به دست آورند، شانسشان صفر خواهد بود. ایمان و اعتقاد به توانائی خود مثل این عمل می‌کند که ترمز را از جلوی حرکت شما بردارد. به دیگر سخن، با اعتقاد و ایمان به موفقیت، در شرایطی قرار می‌گیرید که آن را امکان‌پذیر می‌سازد. وقتی خود را موفق تجسم می‌کنید، این شانس را دارید که موفق باشید. تصور و تجسم عالی در ورزش هم باعث موفقیت می‌شود. تیم‌ها و ورزشکارانی در مسابقات پیروز می‌شوند که در ذهن، خود را موفق تجسم می‌کنند.

حال که شما این کتاب را می‌خوانید، احتمالاً از حافظه خود کاملاً راضی نیستید. بایستی هم اکنون دریابید که اگر اعتقادی به بهتر شدن آن نداشته باشید، تلاش لازم را نخواهید کرد. بدون شک هرکسی می‌تواند با گوش فرا دادن به چند نصیحت و انتخاب جهت‌گیری صحیح، حافظه خود را تقویت کند. اما باید واقع‌بین بود: ما حق داریم انتظار داشته باشیم حافظه‌مان بهتر شود، حتی به نحوی کاملاً چشمگیر، اما حق نداریم از آن انتظار کمال داشته باشیم. فرهنگ تفسیری «لاروس کوچک» جهت‌گیری شخصیت را (état d'esprit) همچون روش ثابت تفکر تفسیر می‌کند که اعتقادات، امیدها و آرزوها و اوهام ما را بازتاب می‌دهد. این جهت‌گیری به قدری با زندگی ما عجین شده که ما به آن شک نمی‌کنیم: به یک معنا این همان شخصیت ماست و دقیقاً به همین دلیل همانند کردن یا عوض نمودن آن دشوار است. جهت‌گیری‌های ذهن خودآگاه ما جملگی سرشت ما را شکل می‌دهند که ما آن را با توجه به این جهت‌گیری‌ها - هم بهترین‌ها و هم بدترین‌ها - بخشی از شخصیت خود می‌دانیم. آنها توانایی و روش ما را برای زیستن و موجودیت، رقم می‌زنند. اما ما جهت‌گیری‌های ناخودآگاه نیز داریم که جایی در تاریکی و بدون کسب اجازه از ما عمل می‌کنند و تحت تأثیر آنها کارهای مختلفی می‌کنیم که اغلب برای خودمان هم نامفهوم است حتی اگر کسی توجه ما را به آنها جلب کند. بنا به توضیح روانشناسان، ما این جهت‌گیری‌ها را در خود سرکوب می‌کنیم زیرا در اعماق روحمان بابت آنها شرمساریم. مثلاً شما یک بار و برای همیشه می‌توانید تصمیم بگیرید که حافظه بدی

دارید... به عنوان عذرخواهی، برای آنکه چیزهای زیادی را به خاطر آنکه نمی‌خواستید تلاش کنید یا از ترس شکست تلاش نکرده‌اید به یاد نیاورید. اعتراض به هر سیستمی (مثلاً سیستم سیاسی یا سیستم حاکم بر خانواده) جهت‌گیری‌های ناخودآگاه را تشدید می‌کند. توهّمات و خرافات نیز نوعی از جهت‌گیری‌های ناخودآگاهند. بدون تردید افرادی را دیده‌اید که حقیقتاً تمایلات نژادپرستانه از خود نشان می‌دهند، ولی در عین حال خودشان صادقانه و از اعماق وجودشان معتقدند که به هیچ وجه نژادپرست نیستند. آنها نمی‌توانند پیش خودشان اعتراف کنند نژادپرست هستند!

یک سری جهت‌گیری‌ها مانع کار حافظه ما هستند و ما باید این جهت‌گیری‌های منفی را شناسایی کنیم، مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و جهت‌گیری‌های مثبت را جایگزین آنها نماییم. چنین جهت‌گیری‌هایی در افکار، گفتار و کردار ما پدیدار می‌شوند. شمارش تعداد دفعاتی که ما خودمان در برابر تلاش برای به یاد آوردن چیزی مقاومت می‌کنیم، سخت است. اگر در هنگام یاد گرفتن یک چیز جدید خودتان را بیش از حد پیر به حساب بیاورید به راحتی روحیه‌تان را از دست می‌دهید. بارها می‌شنویم که بعد از سی سالگی نمی‌توان به یک زبان خارجی تسلط پیدا کرد یا در سن بازنشستگی به ورزش جدیدی پرداخت. ولی حقایق، عکس این مطلب را ثابت می‌کنند، اما اگر فکر کنید سن شما دیگر اجازه نمی‌دهد چیزی یاد بگیرید، حتی سعی هم نخواهید کرد و حقیقتاً چیزی یاد نمی‌گیرید هرچند که در واقع توانائی و استعداد لازم را دارید.

دانستن این نکته که آیا کاری را بدون آگاهی برخلاف خواسته خود انجام نمی دهید خیلی مهم است. آنگاه شما می توانید جهت گیری منفی را اصلاح و آن را با جهت گیری مثبت عوض کنید. این عمل به شما کمک می کند به موفقیت های دلخواهتان برسید. گاهی اوقات جهت گیری ما افسرده و ملول است. بدون آنکه از افسردگی واقعی به معنای پزشکی آن رنج ببریم. این نوع جهت گیری تأثیری دوگانه بر روی حافظه می گذارد. در درجه اول باعث کند شدن جریان فکر و احساس آشفتگی و سردرگمی به خاطر کافی نبودن توجه می شود. وقتی ما تحت فشاریم یا نگران هستیم، ذهن ما کاملاً تحت سلطه احساس غم و اندوه یا مشکلاتی است که از آن بیم داریم. این در نوع خود ایده ای مزاحم است که ما را از دنیای بیرون جدا می سازد، دنیایی که ما خودمان دیگر نمی پذیریم: ما از گوش کردن و نگاه کردن دست می کشیم و از همه خاطرات و تصوراتی که با مسائل و مشکلاتمان مرتبط نیستند کناره جویی می کنیم. ما آدمی درون گرا می شویم و چیزهای دیگر را فراموش می کنیم. در درجه دوم، جهت گیری ملول و افسرده مانند سایر جهت گیری های منفی، می تواند مانع و یا حتی سرکوب کننده همه تلاش ها برای به خاطر آوردن هر چیزی باشد. افکاری مانند «مغز من مثل غربال است»، «این دیگر به سن من نمی خورد» یا «خود را مسخره مردم می کنم» مانع تلاش کردن می شوند، تلاشی که برای بهبودی و تقویت حافظه ضروری است. آنها همچنین احترام به خود را خدشه دار می سازند. متأسفانه این گرایش منفی عاطفی خصلت خیلی از مردمانی است که پیری

به شدت در آنها تأثیر گذارده. خانم جین شینودا بالن در کتاب خود به نام «الهیات روح زنانه» می نویسد: «زن های مستقل و آزاده نسبت به دیگران راحت تر دوران بیوه گی را تحمل می کنند». اما او در عین حال گوشزد می کند که «هرزنی می تواند در دوره های مختلف زندگی خود خصوصیات و کیفیت هایی را که فاقد آن است پرورش دهد». وقتی وابستگی کامل به انسانی دیگر ندارید، این احساس استقلال و عدم وابستگی، ظاهراً نقش مثبتی ایفا می کند. سن چهل سالگی دوره ای کاملاً مساعد برای پرداختن به این خصیصه است، خصیصه ای که در دوران پیری باری تان می نماید.

تمرینات این فصل به شما کمک می کنند جهت گیری های منفی را شناسایی و آنها را با جهت گیری های مثبت عوض کنید. اصلی ترین جهت گیری های منفی، یأس و ناامیدی «دیگر نمی توان کاری کرد»، احساس بی پناهی «من در این مورد نمی توانم هیچ کمکی به خودم بکنم» یا «من نمی دانم چه باید بکنم» و دست کم گرفتن توانایی های خود است «من دیگر به درد هیچ کاری نمی خورم». چند مونولوگ می آوریم که می توانند مونولوگ های شما باشند. آیا در آنها خودتان را نمی بینید؟

۱- «معلوم است که من دیگر چیزی به یاد نمی آورم، من پیر شده ام». ریشه این جهت گیری ناامیدی است. متأسفانه این فقط یک خصوصیت فردی نیست، بلکه توهمات بسیاری از مردم در جامعه کنونی ماست. در این میان به طوری که تحقیقات علمی نشان داده اند، ضعف فکر و حافظه در اثر پیری، ابداً محتوم و اجتناب ناپذیر نیست.

مخصوصاً جهت‌گیری ملول و افسرده در سایر موارد، توهمات را به واقعیت تبدیل می‌کند. به جای این به خود بگویید: «شاید حافظه من کمی ضعیف شده باشد، اما من می‌توانم از آن میزان هوشی که دارم بهترین استفاده ممکن را ببرم».

۲- «اکنون من دیگر واقعاً نیازی به حافظه ندارم»، و یک طرز فکر دیگر: «به هر حال در خانه سالمندان از حافظه من تقاضایی برای تلاش نمی‌شود». این جهت‌گیری به سوی بی‌ارزش کردن خود نیز به طور همزمان هم جهت‌گیری شخصی فرد را منعکس می‌سازد و هم تصور رایج در جامعه را. ورود به دوران بازنشستگی و از دست دادن انگیزه‌های فکری و اجتماعی مربوط به کار، انزوای ناگهانی و تغییر در وضع اجتماعی، سالمندان را به سوی اندیشه بی‌ارزش کردن خود سوق می‌دهند. در حقیقت فقط کمتر از ۱۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال ناگزیر راهی خانه سالمندان می‌شوند. اما شما به جای تسلیم شدن به خود بگویید: «حقیقتاً من سالخورده شده‌ام، اما موفق می‌شوم هوش و عقلم را زنده و تندرست حفظ کنم و برای این کار باید حداکثر تلاش خود را به کار گیرم».

۳- «من در وضعیتی نیستم که حافظه خود را تقویت کنم - دیگر چیزی از آن باقی نمانده». پایه و اساس این جهت‌گیری منفی روحی و روانی، یأس و ناامیدی است. در حقیقت اختلال حافظه در اثر پیری می‌تواند به نقطه مقابل خود تبدیل شود. به طوری که اکثر تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهند اکنون دیگر اثبات تقویت حافظه مسئله حل شده‌ای است، صحبت تنها بر سر سطح تقویت و بهبودی آن

است. در صورت به کار بردن استراتژی‌های مختلف. بهتر است بگویید: «حافظه من شاید آن چیزی که من می‌خواهم نشود، اما با توسل به اندکی کمک‌های جانبی و روش‌های مربوطه، می‌توانم آن را بهتر کنم».

۴- «حافظه من وحشتناک است! من حتی در وضعیتی نیستم که قیمت همه چیزهایی را که خریده‌ام یا جزئیات مقاله‌ای را که اکنون در روزنامه خوانده‌ام به یاد بیاورم.» کنه و ماهیت این جهت‌گیری روحی و روانی، تمایل بیش از حد به کمال است؛ درست مانند موردی که در افسردگی پیش می‌آید؛ فرد فکر می‌کند همه چیزهایی که به حد کمال نرسیده‌اند، اصلاً نمی‌ارزند. من پیشنهاد می‌کنم که جهت‌گیری واقع‌گرایانه‌تری را دنبال کنید: «من در وضعیتی نیستم که مانند گذشته، جزئیات زیادی را به یاد بیاورم؛ اما آن چه را که برایم مهم است به یاد می‌آورم».

۵- «با خواندن این کتاب، می‌توانم هرمتنی را از ابتدا تا انتها به خاطر بسپارم». همچنان همان تمایل بیش از حد به کمال، بلندپروازی‌های بیش از حد و ایده‌آلیسم. این در حقیقت شکل خاصی از ناامیدی است زیرا از ادعاهای غیرواقعی ناشی می‌شود. روی دیگر سکه چنین است: «اگر این متد به طور معجزه‌آسا عمل نکند، این یعنی عدم موفقیت، این برای من شکست است و من آدم بدبختی هستم». بهتر است به خود بگوییم: «من سعی می‌کنم فقط چیزهایی را به خاطر بسپارم که برایم جالبند».

۶- «من باید موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کردم»، «این کار زمان

زیادی می برد؟ «من نمی دانستم که باید تمرین کنم». با توسل به چنین حيله‌هایی. خطر نتیجه نگرفتن را به جان می خرید. فقط پریان افسانه‌ها می توانند آن‌ها همه آرزوها را برآورده سازند. در حقیقت برای موفقیت، زمان لازم است. بردباری را بیهوده، پاک‌نهادی و نیک‌سرشتی نمی خوانند. کمال فکری، تمرین و اراده قوی می طلبد، اما تلاش کردن می تواند دلچسب و حتی سرگرم کننده باشد. به این تمرینات مثل یک بازی نگاه کنید، آنگاه لذت خواهید برد. جهت‌گیری واقعی چنین است: «حافظه، استعدادی است که من می توانم با تمرین پرورش دهم».

در انتها باید بگویم درک این نکته که همه جایگزین‌های پیشنهادی برای جهت‌گیری‌ها بر روی حافظه تأثیر خواهند گذاشت، مهم است. با مسلح شدن به این حقیقت، می توانید آرزوهای خود را در زندگی تحقق بخشید. درک موقعیت و درک آنچه که باید در آن تغییر کند، اولین گام در راه تقویت و بهبودی حافظه شماست. پیش از هر چیز، خود وضعیت باید بهتر شود. شما نسبت به دنیای بیرون هشیارتر و حساس‌تر می شوید و یاد می‌گیرید توجه خود را کنترل کنید. شما می‌توانید حواس خود را متمرکز کنید و به این وسیله یاد می‌گیرید چطور آسان‌تر به خاطر بسپارید و راحت‌تر به یاد بیاورید. آموختن روش‌های به‌خاطر سپردن، تغییرات اجتناب‌ناپذیر پیری را جبران می‌کند.

خلاصه مطالب فصل سوم

در پیری، ارگانیزم ما دچار یک سری تغییرات می‌شود که شامل حافظه نیز می‌گردد.

الف. تغییرات فیزیولوژیکی در پیری طبیعی

۱. کند شدن واکنش‌ها به علت خستگی مفرط و سریع.
 ۲. ضعیف شدن توانایی ادراک.
 ۳. محدود شدن دایره توجه.
 ۴. حساسیت بالا نسبت به موانع و اختلالات بیرونی.
 ۵. کاهش امکانات و توانایی‌های حافظه.
 ۶. تضعیف گرایش به سازماندهی «خود به خود» به خاطرات ثبت شده.
 ۷. انجام دادن چند کار به طور همزمان سخت‌تر می‌شود.
- امکان تغییرات دیگر نیز هست که در اثر بیماری یا مصرف دارو بروز می‌کنند. اگر شما در این مورد تردیدی دارید، بد نیست با پزشک خود مشورت کنید.

ب. تغییرات عاطفی و روانی - اجتماعی در پیری طبیعی

۱. تغییر اوضاع و شرایط محیط پیرامون در رابطه با پیری.
 ۲. بازنشستگی.
 ۳. تنهایی.
 ۴. ضایعات.
 ۵. افسردگی.
 ۶. روحیه و مزاج مشترک شخصیت.
- جهت‌گیری‌هایی که برای تقویت حافظه در دوران پیری باید به آنها عمل کرد، با این عوامل مرتبطند. ضعیف شدن توجه و تمرکز حواس به علاوه کاهش توانایی در سازماندهی خاطرات ثبت شده، حافظه را ضعیف‌تر می‌کند. اما هردوی این موارد یعنی توجه و توانایی سازماندهی خاطرات را می‌توان تحرک بخشید و برانگیخت و به این وسیله، شانس اقتباس خاطرات از ذهن را افزایش داد.

تمرینات

۱- جهت‌گیری‌های منفی روحی - روانی

اثرگذار در اختلال حافظه

جملات زیر را به نحوی تغییر دهید که بیانگر جهت‌گیری‌های روحی - روانی مثبت باشند.

۱. «تجزیه و تحلیل چیزها و تصور کردن آنها بیش از حد دشوار است، من ترجیح می‌دهم حافظه‌ام ضعیف باشد».

۲. «این از من قوی‌تر است و من نمی‌توانم آرام تمرکز کنم. افکار من با سماجت مرا دنبال می‌کنند و برای من متمرکز کردن توجه و حواس سخت است. من بیش از حد ناراحت و گرفتارم».

۳. «من نمی‌توانم پیش از آنکه به کار دیگری مشغول شوم، مطمئن باشم کاری را که قبلاً شروع کرده بودم به پایان رسانده‌ام. مورد من علاج‌ناپذیر است».

۴. «من آنچه را که گفته شد نفهمیدم اما جرأت ندارم تقاضای تکرار کنم».

۵. «من بدون ذره‌بین نمی‌توانم بخوانم، آخر عینک من بیش از حد ضعیف است. این امر تلاش بیش از اندازه‌ای می‌خواهد و به هر حال ارزشش را ندارد».

۶. «قبلاً من دوست داشتم به سینما بروم. اکنون دیگر به آنجا نمی‌روم زیرا اغلب شروع می‌کنم به چرت زدن و رشته موضوع را گم می‌کنم».

۲- خودکاو

اولاً: سعی کنید تغییراتی را که به تازگی در زندگی شما رخ داده‌اند همانندسازی کنید. این مسئله هم در مورد مسائل کم‌اهمیت صدق می‌کند و هم رویدادهای مهم. اینطور بگوئیم: آیا شما مجله جالب یا آشنای جدیدی پیدا نکرده‌اید؟ آیا عادت خاصی را عوض نکرده‌اید؟ تغییراتی را که رخ داده‌اند توصیف کنید و سعی کنید نظر خود را درباره آنها بیان کنید. در این زمینه بیشتر بروید و تجزیه و تحلیل کنید آیا این تغییرات خود به خود به تغییرات دیگری منجر نشده‌اند؟ از خودتان پرسید چطور همه اینها برای شما اتفاق افتادند.

شما یاد می‌گیرید تغییرات را در شیوه زندگی خود تشخیص دهید و بین آنها تفاوت بگذارید؛ تغییراتی که گاهی به عادت‌های دلخواه یا ناخواسته منجر می‌شوند. مثلاً؛ شما علایم سلولیت را در ران‌هایتان مشاهده کرده‌اید. به جای آنکه دست‌هایتان را تکان بدهید و بگویید خب این مال پیری است، سعی کنید بفهمید آیا چیزی در تغذیه شما عوض نشده. و شما حقیقتی قابل توجه را می‌یابید: شما یک ماه قبل نان چاودار را وارد رژیم غذایی خود کرده‌اید. باید اعتراف کنید که هرگز قبلاً اینقدر ساندویچ با کره نمی‌خوردید، علاوه بر آن به خاطر هوای بد زمستانی فعالیت فیزیکی‌تان را کم کرده‌اید و ترجیح داده‌اید به جای پیاده‌روی، سوار ماشین شوید. این خودکاو به شما کمک می‌کند علت تغییرات ایجاد شده را درک کنید و ضرورت توجه و رسیدگی به تغذیه و حرکات بدنی را به شما یادآوری می‌کند.

دوماً: مشخص کنید آیا چیزی در کارکرد حافظه شما تغییر کرده

است. مثلاً چندی پیش نگران سلامتی یا کار و حرفه یا مسائل خانوادگی خود بودید و در نتیجه توجه شما به سایر مسائل به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته. نقاط ضعف حافظه خود را جستجو کنید (مثلاً فراموش کردید که نان بخرید، یا به ملاقات دوستان بروید، یا با کسی تماس بگیرید). از خودتان بپرسید در آن دوران نگرانی چگونه می‌توانستید به حافظه خود کمک کنید. (می‌شد مثلاً در جاهای مهم، جاهایی که زیاده‌تر حضور دارید یادداشت بچسبانید تا مثلاً فراموش نکنید ملحفه‌ها را بشوئید یا پیش دندانپزشک بروید).

فصل چهارم

به آرامش رسیدن و تمرکز گرفتن (تمدّد اعصاب)

اگر آرامش را در درون خود پیدا نکنیم،
جستجوی آن در جای دیگر بی فایده
است. لاروش فوگو

بدکار کردن حافظه، اغلب نتیجه توجه نکردن است. بدون حداقل توجه، هیچ چیزی در مغز ما ضبط نمی شود، و به همین دلیل چیزی هم برای به خاطر آوردن وجود نخواهد داشت. کافی نبودن توجه می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، اما اغلب علت اصلی، نگرانی است. وقتی چیزی ما را نگران می کند، غرق در نگرانی خود می شویم و همه افکار ما را ترس از فراموشی احاطه می کند. در نتیجه به جای آنکه روی موضوع مورد نظر متمرکز شویم، فرصت و انرژی خود را صرف نگرانی می کنیم.

ترس از فراموشی، یکی از عمده ترین دلایل اختلال در کار حافظه

است. ذهن ما تحت سلطه این احساس سمج قرار می گیرد، مخصوصاً اگر قبلاً هم ناکامی داشته باشیم؛ این ترس پیامدهای خلاء در حافظه را دراماتیک می کند، حتی تلاش برای به خاطر آوردن را هم سرکوب می نماید و در نتیجه، ترس های مبهم زمینه ساز ناکامی های جدید می شوند. برای آنکه راحت تر بر نگرانی چیره شویم باید سعی کنیم ناکامی ها را به حداقل برسانیم. همانطور که ب.ف. اسکینر می گوید: «با اجتناب از وضعیت پیامدهای ناخواسته، از همین راه مدد می گیریم. می توان توضیحات ظریفی برای توجیه فراموشکاری خود یافت، فقط کافی است سن خود را بهانه کنیم.» اشتباهات گاهاً اجتناب ناپذیر در کار حافظه تان را همچون یک پدیده طبیعی بررسی کنید. به آرامی با ناگزیر بودن آنها کنار بیایید و آنگاه آنها به ندرت پیش می آیند.

دقیق بودن - این، یعنی خوب درک کردن آن چه که رخ می دهد، هم در درون ما و هم در اطراف ما. احساس آشفتگی و سرگشتگی درونی، توجه ما را منحرف می سازد. حافظه ویژگی پارادوکسال (ضد و نقیض) دارد: هرچه بیشتر تلاش کنیم چیزی را به یاد بیاوریم، همانقدر آن چیز از دست ما فرار می کند و لیز می خورد. دلیل آشکار این امر، دخالت و مانع تراشی در کار توجه و تمرکز حواس است. اگر ناگهان از شما اسم یک گل را در باغتان بپرسند، خجالت می کشید که در همان لحظه نمی توانید آن را به یاد بیاورید. و اگر این نام بلافاصله در حافظه تان آشکار نشود به مغز فشار وارد می شود و نگرانی این وضعیت ناخوشایند، مانع شما در یافتن پاسخ صحیح می شوند. رهایی از این نگرانی خیلی مهم است، با از بین رفتن آن، حافظه در

خود محصور خواهد شد و شما می‌توانید آن چه را که لازم دارید به یاد بیاورید.

باید یاد بگیریم که به فراموشکاری علنی و آشکار نیز به آرامی عکس‌العمل نشان دهیم. اگر نمی‌توانید آنطور که دلتان می‌خواهد چیزی را به یاد بیاورید، خود را ملامت نکنید. خود را روحاً تازیانه نزنید و آنچه را که رخ داده بیش از حد بزرگ نکنید. این یک اتفاق کوچک است و ابداً به این معنی نیست که شما دارید حافظه‌تان را از دست می‌دهید و به مرز فراموشی می‌رسید. حادثه اتفاق افتاده را با قرینه و نظیر آن ارتباط دهید و اعتراف کنید که چنین اتفاقی قبلاً هم برای شما روی داده (همانطور که برای هرکسی اتفاق می‌افتد) اما آن موقع به قدری سرگرم و مشغول بوده‌اید که به آن اهمیتی نداده‌اید. به خودتان بگویید: «کاملاً طبیعی است که گاهی اوقات حافظه دارای نقایص و ضعف‌هایی می‌شود. این اتفاق ممکن است در آینده بارها تکرار شود!» هرچه سطح نگرانی و ناراحتی شما سریعتر کاهش یابد به همان اندازه خاطرات زودتر آشکار می‌شوند. وقتی به خودتان اعتماد می‌کنید، آرام‌تر می‌شوید و تمرکز بیشتری خواهید داشت. خود تلاش، برای دور کردن نگرانی از افکار و اندیشه‌ها به حافظه کمک می‌کند: وقتی به روش‌های عملی تمرین ذهن فکر می‌کنید عملاً مشغول تصور کردن می‌شوید و به این ترتیب هیچ فشاری بر روی ذهن شما نیست. مثلاً به جای آن که خود را ملامت کنید که فراموش کرده‌اید لاستیک ماشین را عوض کنید، همه جزئیات را به دقت و جداگانه بررسی نموده و فکر کنید چگونه می‌توان آن‌ها را یکجا جمع

کرد و به هم بست. به زودی ذهن شما آزاد می شود و به یاد می آورید چطور همه این کارها انجام می شوند.

پروفسور اتکین که حافظه اعجاب انگیزش سال ها آموزش داده شده در مورد تمدد اعصاب می گوید: «من کشف کردم که هرچه بیشتر تلاش می کنم چیزی را به یاد بیاورم، بیشتر به تمدد اعصاب نیاز پیدا می کنم و این اصلاً تمرکز حواس و توجهی نیست که معمولاً فکر می کنیم. در ابتدا مسلماً بایستی حواس خود را متمرکز کنیم. اما همین که توانستیم این کار را انجام دهیم، بایستی تمدد اعصاب نموده و به اصطلاح خود را شل نمائیم. تعداد خیلی کمی اینگونه عمل می کنند. متأسفانه این کار را در مدارس یاد نمی دهند، جایی که معلومات تنها از طریق تکرار کسب می شوند». در این فصل یاد می گیرید که چگونه خود را شل کنید و با تمدد اعصاب تمرکز بگیرید تا توجه شما افزایش یابد. اغلب تمرکز حواس را با هیجان و فشار اشتباه می گیرند: اگر می خواهید روی چیزی متمرکز شوید باید ریلکس شوید یعنی به فراغت و آسودگی برسید و نسبت به مراقبه حساس و مستعد باشید. روش های تشریح شده در زیر به شما کمک می کنند ریلکس شوید یعنی به سبکی و فراغت برسید و آنگاه تمرکز نمائید. شما درمی یابید چگونه به آسانی خود را به دست خاطرات بسپارید و از موانع و مزاحمت های درونی رهایی یابید.

شما باید روش های کلاسیک را فرا بگیرید. یعنی «شل کردن پی در پی عضلات». به ندرت به مواردی بر می خوریم که یاد بگیریم خود را آرام و رها سازیم، هرچند که انجام دادن این کار آسان و مفید است.

تکنیک توصیه شده کاملاً اثربخش و مطمئن است، باعث بروز استرس نمی شود و تلاش شدید نمی خواهد. فقط باید عضلات پنجه، ساعد، پا و صورت خود را در هم بفشارید و سپس رها کنید. پشت و بدن را به حال خود گذارید. در ادامه طرح کلی و جامع تمرینات مربوطه ذکر می شود. بعد از آن که تکنیک های شل کردن و رها ساختن را آموختید، به متدهای برطرف کردن نگرانی می پردازیم.

شل کردن پی در پی عضلانی

این تمرین را در خانه یا در اتاقی سرپوشیده انجام دهید. برای رها سازی باید گوشه دنجی را برای خود پیدا کنید که در آن تنها باشید تا کسی تمرین شما را قطع و مزاحمتی ایجاد نکند. هدف این تمرین: اطمینان یافتن از اینست که به وسیله وارد ساختن پی در پی نیرو به عضلات مختلف میتوان به رها سازی (شل کردن) کامل دست یافت. وقتی فشار عضلانی از بین می رود، شما خود را رها از هرگونه فشار درونی احساس می کنید. ضعیف کردن فشار عضلانی، ساده ترین روش شل کردن است و مخصوصاً به همین دلیل پس از تمرینات ورزشی خود را سبک احساس می کنیم.

۱- روی یک صندلی راحت بنشینید، بدون اینکه پاها را روی هم بگذارید، کف پاها روی زمین باشند. لباس های خیلی تنگ را باز کنید و به پاهایتان فشار نیاورید.

۲- نوک پنجه پا را از انگشتان به طرف جلو بکشید، عضلات کف پا و ماهیچه پا را منقبض کنید. ده ثانیه در این وضعیت بمانید، سپس

فشار را از روی عضلات بردارید. منظور از برداشتن فشار، شل کردن آنی و ناگهانی است. فقط حرکت انفعالی غافلگیرانه و ناگهانی شل کردن پاها (یا هر قسمت دیگر بدن) اجازه می‌دهد برداشته شدن و رفع فشار را احساس کنید. در هنگام انقباض عضلات، شدت آن نباید ضعیف شود، سپس با رها کردن فشار باید جریان یافتن خون در عضلات و گرمای آن را احساس کنید. از این احساس، لذت ببرید و به‌طور طبیعی نفس بکشید. بعد از ۱۰ ثانیه گروه جدیدی از عضلات را منقبض کنید.

۳- با تکیه دادن پاشنه پا روی زمین، انگشتان پا را به طرف بالا خم کنید. عضلات کف پا و ساق پا را دوباره منقبض کنید. ده ثانیه در این حالت بمانید و سپس ۱۰ ثانیه خود را شل کنید. در هنگام انجام دادن این کارها باید ابتدا منقبض و فشرده شوید و سپس گرم شدن عضلات را احساس نمایید و از احساس خوشایند و دلپذیر شل شدن و آرامش بعد از برطرف شدن فشار و انقباض لذت ببرید.

۴- پاهایتان را موازی با زمین بالا ببرید، انگشتان پا را به سمت خود خم کنید (همانطور که این کار را با پاشنه‌تان روی زمین انجام دادید). حالا یک دسته دیگر از عضلات وارد عمل می‌شوند، عضلات ران‌ها. ده ثانیه در این حالت بمانید و سپس خود را شل کنید، در حالیکه به پاهایتان اجازه می‌دهید یک دفعه بیافتند. کف پا، ساق‌ها و ران‌ها باید گرم شوند و شما احساس خوشایندی را تجربه می‌کنید.

۵- پاهایتان را موازی با زمین بالا ببرید، انگشتان پا را به سمت خود خم کنید (مانند تمرین قبلی). پاها را به مدت ۱۰ ثانیه منقبض نمایید،

سپس خود را شل کنید. در این مرحله ماهیچه‌های قسمت پایین‌تر را به کار می‌گیریم. تمرین‌های بعدی برای قسمت بالاتر هستند.

۶- دست‌ها را به صورت افقی و موازی با زمین بالا ببرید. مشت‌هایتان را جمع کنید و با شدت و فشار کل دست‌هایتان را منقبض کنید. این کار را در طول ده ثانیه انجام دهید، سپس دست‌ها را شل کنید. این تمرین را با پنجه‌های باز و انگشتان جدا از هم تکرار کنید، بعد از ده ثانیه دست‌ها را شل کنید.

۷- لب‌ها را به جلو بکشید و به شکل حرف O درآورید و چشم‌هایتان را گشاد کنید، همان‌طور که در پانتومیم، تعجب را نمایش می‌دهند. ابروها را درهم نکشید. ده ثانیه در این حالت بمانید، سپس خود را شل کنید. عضلات صورت و گردن برای این کار از شما سپاسگزار خواهند بود. سعی نمائید این تمرین کوچک را وقتی پشت فرمان نشسته‌اید و منتظرید تا چراغ سبز شود اجرا کنید.

۸- لب‌خندی پهن و عمیق بزنید و ده ثانیه در این حالت بمانید، سپس خود را شل کنید. می‌بینید - شما با لب‌خند به پایان این تمرینات رسیده‌اید.

شل کردن عضلات با استفاده از تصاویر ذهنی

(تجسم فکری)

این تمرین از یوگیست‌ها گرفته شده - آنها به محض شل شدن عضلات، سعی می‌کنند جسم و روح را همزمان رها سازند. بنابراین فراگرفتن این فن و شیوه نیز مفید خواهد بود. به علاوه این تمرین

کمک می‌کند که بدانید به چه سطحی از انبساط و فراغت (تمدّد اعصاب) رسیده‌اید.

۱- به پشت روی فرش یا تخت خواب دراز بکشید، به طوری که جایتان کاملاً راحت باشد، یا روی صندلی راحتی یا کاناپه بنشینید.

۲- چشم‌هایتان را ببندید و پیش خود تصویری را مجسم کنید که شما را به آرامش و آسودگی خاطر می‌رساند: ساحل دریا یا رودخانه، موج‌های آرام و نرم روی یکدیگر می‌لغزند، شما صدای آرام امواج را می‌شنوید؛ یا اینکه تصور کنید روی یک تشک بادی در یک استخر آرام شناورید یا در قایقی که آهسته بر روی موج‌های دریاچه‌ای آرام تاب می‌خورد چرت می‌زنید، یا در یک ساحل ماسه‌ای آفتاب می‌گیرید. یکی از این تصاویر را انتخاب کنید و آن را به دقت ترسیم و با وضوح کامل در ذهن خود مجسم نمایید.

۳- حالا با شروع کردن از انگشتان پا و ادامه دادن به سمت سر، به ماهیچه‌های خود فرمان دهید که شل و منبسط شوند. این تمرین کمک می‌کند که باقی‌مانده انقباض عضلات را برطرف کنید. همه قسمت‌های بدن خود را به ترتیبی که ذکر می‌شود شل کنید و با خود در ذهنتان آنها را واگویه نمایید:

کف پاها را شل می‌کنم...

انگشتان پاها را شل می‌کنم...

ساق پا را شل می‌کنم...

زانوها را شل می‌کنم...

ران‌ها را شل می‌کنم...

شکم را شل می‌کنم...
سینه را شل می‌کنم...
دست‌ها را شل می‌کنم...
پنجه‌های دست را شل می‌کنم...
انگشتان دست را شل می‌کنم...
گردن را شل می‌کنم...
صورت را شل می‌کنم...
فک‌ها را شل می‌کنم...
دهان را شل می‌کنم...
زبان را شل می‌کنم...
چشم‌ها را شل می‌کنم...
پلک‌ها را شل می‌کنم...
ابروها را شل می‌کنم...
گونه‌ها را شل می‌کنم...
خود را تماماً شل می‌کنم...

اجازه بدهید انقباض محو شود. به نفس‌های خود گوش دهید: نفس‌های شما باید منظم بوده و عمیق نباشند. شما در این لحظه در هماهنگی کامل با خودتان قرار دارید. حظی که می‌برید لذت بخش و دلرباست و شما باید این لحظه انبساط کامل را درک کنید.

توجه داشته باشید که می‌توانید این تمرین را هر جایی که بخواهید و هر وقتی که بتوانید به محض اینکه احساس انقباض و فشردگی کردید، انجام دهید. آیا فکر اینکه با کمک تصور و تجسم و تلقین

به نفس می توان ناراحتی های فیزیکی را برطرف کرد، آرامبخش نیست؟ بعضی از مردم فشارها و ناراحتی های خود را به دوش می کشند حتی بدون آنکه متوجه آنها شوند. متد ارائه شده کمک می کند استرس را کشف کرده و از آن رها شوید.

تنفس عمیق و تجسم فکری: امواج

شما می توانید همچنان با تمرکز برروی تنفس خود به آرامش و انبساط برسید. نفس عمیق بکشید و افکار خود را برروی نفس هایتان و هوایی که استنشاق می کنید متمرکز سازید. یک ریتم و آهنگ آرام و یکسان را حفظ نمائید.

۱. راحت بنشینید، بدون فشردن و منقبض کردن عضلات. دست ها را چلیپا روی سینه نگذارید، همچنین پاها را روی هم چلیپا نگذارید. استراحت کنید، به بدن خود سکون و آرامش بدهید.

۲. نفس عمیق بکشید، به تدریج از راه بینی نفس بکشید تا جایی که ریه ها کاملاً پر شوند.

۳. نفس خود را به نرمی از راه بینی بیرون دهید تا جایی که ریه ها کاملاً خالی شوند. سعی کنید این کار را به صورت موزون و هماهنگ انجام دهید. منقبض نشوید و نفستان را یکباره بیرون ندهید.

۴. دور جدید را از آنجایی که ریه های شما از هوا پر می شوند تا آنجا که نرم و روان خالی می شوند، با گوش دادن به نفس های خود آغاز کنید. آیا این شبیه حرکت امواج که به نرمی برروی شن های ساحل می دوند (بازدم) و دوباره به عقب برمی گردند (دم) نیست؟

در ذهن خود امواج را به طور بصری تجسم کنید، صدای آنها را، بو و طعم آب دریا را، وزش سبک نسیم صبحگاهی را، و از این لحظات لذت ببرید. فقط باید در این تصویر آرامش بخش، توجه خود را در هنگام تمرین ثابت نگه دارید. به قدری احساس خوبی خواهید داشت که خارج شدن از این حالت برایتان سخت خواهد بود.

تذکر: تمرینات بسیار دیگری برای انبساط و شل کردن بدن وجود دارند. اما آن چه ما شرح دادیم اجازه می دهد به راحتی و به سادگی به ریتم آرامش بخش درونی دست یابید زیرا اجرای آن تدریجی است. دقیقاً به همین علت این گونه تمرینات تنفسی بایستی با دهان بسته انجام شوند. به قول یک یوگی، «دهان آفریده شده برای بوسیدن و خوردن»، این تذکر شاید دگماتیک به نظر برسد اما به یاد داشته باشیم که یوگی ها نمی دوند و آبروییک کار نمی کنند. مسلم است که در هنگام حرکت، تلاش فیزیکی زیادی به کار می بریم بنابراین مجبوریم از راه دهان نفس بکشیم. اما در هنگام استراحت یا ریلکس کردن این ضرورت وجود ندارد. اگر شما سرما خورده اید و بینی تان گرفته، این تمرین را به بعد موکول کنید.

تمرین فوق را تا می توانید زود به زود انجام دهید، مخصوصاً وقتی خسته اید و به نحو خصمانه ای بدبین هستید، فشارهای درونی یا ناراحتی و نگرانی را احساس می کنید و البته وقتی که نمی توانید چیزی را به یاد بیاورید. خود را با ریتم دلنشین امواج کوک کنید. اصلاً لازم نیست به شدت ریه ها را از هوا پر کرد یا همه نفس را تا آخر بیرون داد. این کار را به نرمی انجام دهید! این متد برای برطرف کردن سریع

انقباض‌ها، گرفتگی‌ها و فشارهای درونی بسیار مؤثر است و زمینه تمرکز حواس را فراهم می‌سازد.

نفس عمیق و تجسم فکری: بالن

این تمرین نوع دیگری از تمرین قبلی است که امواج را پیش خود تصور می‌کردید. با تعویض تصویری که تجسم کرده‌اید. انگار وارد فهرست دیگری می‌شوید - از ریتم نرم به سوی احساس لغزشی سبک در هوا، وقتی نفس خود را کمی طولانی‌تر نگه دارید.

۱. راحت‌تر بنشینید و ماهیچه‌ها را شل کنید.

۲. برای تمرکز بیشتر، چشم‌ها را ببندید.

۳. به آرامی و خیلی عمیق از راه بینی نفس بکشید و تا ۴ بشمارید.

۴. نفس خود را نگه دارید و دوباره تا ۴ بشمارید، بدون منقبض

کردن و فشردن عضلات صفاقی. حنجره خود را نبندید - این کار

می‌تواند باعث انقباض شود. از آنجایی که نگه داشتن نفس اغلب

توأم است با انقباض، در ذهنتان به خود بگویید: «من در پروازی آزاد،

زمان‌بندی می‌کنم». این کلمات به شما کمک می‌کنند در خود احساس

سبکی غیرزمینی کنید گویی که بی‌وزن هستید. اگر شما همچنان برای

نگه داشتن نفس به ناچار منقبض می‌شوید، این شماره را انجام ندهید

و سراغ تمرین بعدی بروید.

۵. از راه بینی به آرامی نفستان را بیرون دهید و تا ۸ بشمارید.

۶. یک بار دیگر آرام نفس بگیرید و از طریق نفس عمیق دور جدید

ریلکس کردن را شروع کنید.

تذکر: این تمرین اجازه می‌دهد به‌طور بصری ریه‌های خود را به شکل بالونی که آرام در هوا در پرواز است و به تدریج از آن گاز خارج می‌شود تجسم کنید. یک بالون زیبا را با رنگی که در کودکی دوست داشته‌اید تجسم کنید. پیش از آنکه دور جدید را شروع کنید، صبر کنید تا تنفس شما به حالت عادی برگردد و منظم شود. مهمترین مسئله این است که عجله نکنید. با نفس گرفتن پی در پی و سپس حرکت آرام در فضا و بازدم آرام و آهسته، از شتاب و عجله پرهیزید و ریتمی موزون و هماهنگ را حفظ کنید.

سعی کنید این تمرین را پنج بار در یک نوبت و سه نوبت در روز انجام دهید. این تمرین را پیش از هرکاری که نیاز به توجه و تمرکز حواس دارد انجام دهید. ریلکس کردن از طریق تنفس عمیق را می‌توانیم هرکجا و هر وقت بخواهیم انجام دهیم. هر بار که در خود انقباض و فشار و گرفتگی مشاهده می‌کنید، نفس عمیق و موزون بکشید و شما احساس می‌کنید که آرامش یافته‌اید. عجله نکنید، منقبض و فشرده نشوید، تندتند نفس نفس نزنید. یعنی تا نفستان را کاملاً از ریه‌ها خارج نکرده‌اید دوباره نفس نگیرید، اگر به نفس نفس زدن تمایل دارید، این تمرین را رها کنید و بر روی «امواج» متمرکز شوید.

این تمرینات را همچون جزئی از «بهداشت روحی روانی» تلقی کنید. انبساط و شل کردن عضلات را پی در پی و به‌طور منظم و هر روز انجام دهید، صبح و شب، و نیز هر بار وقتی که احساس می‌کنید تحت فشار عصبی هستید. عادت کنید پیش از هرکاری که نیاز به تمرکز

حواس دارد همه تمرینات را با تنفس عمیق انجام دهید. این کار به شما کمک می‌کند ریلکس شوید و به آرامش برسید و جلوی زیان‌های انقباض را که مانع انجام هرکاری می‌شود، بگیرید. بهترین کنترل بر روی توجه و تمرکز حواس اجازه می‌دهد اطلاعات، راحت‌تر در حافظه ضبط شوند. به این ترتیب ریلکس کردن (آرام تمرکز کردن) همان کلید کنترل خود است.

کم کردن ناراحتی و نگرانی به وسیله پیش‌بینی وقایع و حوادث

از آنجایی که ناراحتی و نگرانی، توجه و تمرکز حواس را ضعیف می‌کند و مانع کار حافظه می‌گردد، بسیار مهم است که چنین مانع و مزاحم درونی را به حال خود رها نکنیم. هنرپیشه‌ای که نقش خود را فراموش کرده، ناطقی که متن نطقش را از یاد برده، دانش‌آموزی که پاسخ امتحان را فراموش کرده - همه اینها می‌توانند قربانی نگرانی باشند. هریک از اینها چیزی را که فراموش کرده، می‌دانند. اما مکانیزم‌های حافظه با نگرانی‌های فکری مسدود و بلوکه می‌شوند. یک علت بیرونی یا درونی باعث هراس بی‌جهت و سراسیمگی می‌شود: «حالا چه می‌شود اگر من نتوانم ادامه دهم؟ اگر من نطقم را فراموش کنم؟ اگر رشته داستان را فراموش کنم و مایه مسخره و خنده مردم واقع شوم؟ اگر موفق نشوم آنها را بگویم؟ اگر آنها با من قرارداد ننویسند؟ حالت چهره این فرد به نظر من چهره فردی شکاک می‌آید که می‌گوید من مطمئن نمی‌توانم او را متقاعد کنم». همه این سؤالات را

باید و می توان پیش بینی کرد و شما باید از قبل به آنها پاسخ دهید، اما وقتی که دچار تردید و دودلی نباشید.

بدترین ها را تجسم کنید

انتظار ناکامی های احتمالی باعث نگرانی می شود ولی شما می توانید از آن استفاده بهینه بنمائید. ضرب المثلی فرانسوی می گوید: «آدم با تجربه دو برابر می ارزد». خود را در وضعیت هراس و نگرانی تجسم و موانع احتمالی را تصور نمائید و با پیش بینی هراس و نگرانیان از قبل با آنها مانوس شوید و حتی آنها را تشدید کنید، اما قبل از آنکه برایتان غیرقابل تحمل شود، دست نگه دارید. سپس بر روی هراس های خود تمرکز کنید. سعی کنید آنها را تجزیه و تحلیل نمائید، تدقیق کنید و تحملشان نمائید. واکنش های فیزیکی خود را تجسم کنید: جاری شدن عرق، سرخ شدن صورت، بالا رفتن یا برعکس پایین آمدن صدا. این کار را به ترتیبی انجام دهید که در مقایسه با این تصورات، وقایع و رویدادهای حقیقی به مراتب کوچکتر و کم اهمیت تر به نظر برسند. سپس علت اصلی و عمیق عدم اعتمادی را که در شما به وجود آمده پیدا کنید. آیا شما حقیقتاً موضوعی را که فراموش کرده اید یا می ترسید فراموش کنید، به خوبی می دانید؟ آیا آمادگی دارید که به هر سؤالی پاسخ دهید؟ دلایل ترس خود را تجزیه و تحلیل کنید. یک بار دیگر وقایع و رویدادها را در مغز خود بازسازی نمائید و از خودتان بپرسید: آیا حقیقتاً دلیلی برای نگرانی وجود دارد؟ اگر بله، پس اکنون موقع مناسب فرارسیده تا در

حضور جمع آرامش داشته باشیم. اگر هم علیرغم همه چیز دلیل حقیقی برای نگرانی پیدا نمی‌کنید، این «تمرین» اعتماد به خود را در شما می‌افزاید.

تذکر: بدترین‌ها را تصور کنید، مدت‌ها پیش از حادثه‌ای که شما را می‌ترساند، اما به آنچه که لحظه‌ای پیش اتفاق افتاده فکر نکنید. در این مورد، مثبت بیاندیشید. افکار خود را به سمت اجرای دقیق وظایف و تکالیف خود سوق دهید.

مثبت بیاندیشید

در ادامه، حوادث و رویدادها را با تصور تمام شرایط و کل وضعیت پیش‌بینی کنید. به‌طور بصری صحنه را در ذهنتان بکشید، چهره، قرینه و حتی لباس‌های خود را. به خود بگوئید: «من آماده پاسخ دادن به هر سؤالی یا هر عکس‌العملی از مردم یا هم‌صحبتانم هستم زیرا از قبل خود را برای این وضعیت آماده کرده‌ام».

خودتان را خونسرد و آرام و با تسلط کامل بر خود تجسم کنید که به آسانی به همه سؤالات پاسخ می‌دهید. یا با اطمینان از نظرات خود دفاع می‌کنید. اگر خودتان را آن‌طور می‌بینید که می‌خواهید باشید، این به شما کمک می‌کند که در موقع خود درست عمل کنید. مثبت اندیشیدن توانائی‌های شما را افزایش می‌دهد و به موفقیت منجر می‌شود. برندگان مسابقات، در زندگی دائماً به این شیوه توسل می‌جویند.

افکار خود را به سوی وظیفه معینی سوق دهید

در فصل پنجم با متدهای ویژه آسان ساختن به یاد آوردن خاطرات آشنا می شوید و آنگاه واژه های «افکار خود را به سمت وظیفه ای که پیش رو دارید سوق دهید» مفهوم بیشتری می یابند. طبیعتاً به جای آنکه به ترس های بی جهت بپردازید، شروع می کنید به فکر کردن درباره واقعیت امور فعلی. شما از خودتان سؤال هایی خواهید کرد و وظیفه تان را تحلیل و چگونگی آن را تدقیق خواهید نمود. در ابتدا از خود پرسید: «چگونه می توانم به آن برسم؟» وقتی ذهنتان مشغول این پرسش شد، ترس های بیهوده را فراموش خواهید کرد.

نگرانی را با کمک موسیقی کم کنید

گوش دادن به موسیقی هایی مانند سبک باروکو، روح را آرامش می بخشد و به این وسیله ضبط اطلاعات در حافظه را آسان می سازد. روش آموزشی لازائف برپایه خواندن متن آموزشی با موسیقی با سرعت ۶۰ و $\frac{1}{4}$ قسمت در دقیقه (موسیقی ملایم = largo) استوار است. فقط باید الفاظ و سکوت ها را به صورت موزون و هماهنگ، متناوباً (یک در میان) در زمینه آهنگ قرار دهید. مثلاً فرض کنیم می خواهید یک لغت انگلیسی را یاد بگیرید. در طول $\frac{1}{4}$ اول متن، موسیقی را گوش کنید و در طول $\frac{1}{4}$ دوم با صدای بلند بگوئید:

«راه^۱ آهن^۲ railroad station: (راه^۱ آهن^۲ railroad station^۳)

در این روش تلاش شده مشارکت آگاهی و ناخودآگاه به صورت هارمونیک توأم شود که گمان می‌رود به خاطر سپردن اطلاعات را آسان کند. مؤثر بودن این روش همچنان جای بحث دارد. هرچند که به نظر می‌رسد در مدارس ابتدایی بلغارستان نتایج خوبی داشته است. این روش اصولاً برای آموزش زبان‌های خارجی پذیرفته شده. می‌توان به سودمند بودن آن برای از حفظ خواندن فهرست لغات لازم برای حل سؤالات امتحانی اعتماد داشت، ولی روش‌های تحلیلی، معلومات عمیق‌تری در اختیار ما قرار می‌دهند و فراگیری کامل زبان در محیط بدون ترجمه اجازه می‌دهد آسان‌تر به مطالعه زبان تسلط پیدا کنیم. شاید به طور ایده‌آل و آرمانی بایستی روش‌های مختلف را ترکیب کرد، نه اینکه تنها از یک روش استفاده نمود. (نگاه به فصل ۱۳)

ملودی آرامی را گوش کنید، قطعه‌ای در سبک باروکو، و در این میان جمله‌ای را که می‌خواهید یاد بگیرید تکرار کنید. خود را آرام، مستعد و حساس و در وضعیتی هارمونیک با موسیقی احساس کنید. می‌توانید برای به خاطر سپردن، اشعار، عبارات استعاره‌آمیز، متن اعلامیه، شعار، حرف‌های دوستان، ضرب‌المثل‌ها و چیزهایی از این قبیل را انتخاب کنید. و این هم چند جمله جالب:

مردها با فراموشکاری زندگی می‌کنند و زن‌ها با خاطراتشان.

(تی. اس. الیوت)

ما بر حسب ضرورت فراموش می‌کنیم نه به خواست خودمان.

(ماتیو آرنولد)

حافظه قابل اعتماد نیست، مثل زن. (ضرب‌المثل اسپانیایی)

سن زنان، یعنی سن احساسات آنها، در حالیکه مردهای مسن
 یعنی مردهایی که دیگر احساسی ندارند. (بی وست)
 زندگی یعنی خاطرات ما به استثنای لحظات جاری و این لحظات
 چنان به سرعت سپری می شوند که ما به سختی آنها را در حالیکه
 از کنارمان می گذرند به چنگ می آوریم. (تسی ویلیامز)
 در فرهنگ لغات من واژه «غیرممکن» وجود ندارد. (ناپلئون)
 من کشف کردم که همه بدبختی های انسان یک علت دارد، این که
 آدم ها بلد نیستند تنها و بیکار در اتاق بنشینند. (پاسکال)
 ما تقریباً درباره زمان حال فکر نمی کنیم، و اگر فکر کنیم فقط
 موقع آماده شدن برای آینده است. (بلس پاسکال)

خلاصه مطالب فصل چهارم

۱. ریلکس کردن (تمرکز همراه با آرامش)، نگرانی را که یکی از اصلی ترین دلایل اختلال حافظه است کاهش می دهد.
۲. ریلکس کردن، تمرکز حواس را تقویت می کند. ریلکس کردن امکان ارزیابی موقعیت و تمرکز گرفتن را فراهم می سازد.
۳. تمرکز همراه با آرامش (ریلکس کردن) و انبساط فکری متناوب توأم با استفاده از تصاویر ذهنی، جسم و روح را آسوده خاطر می سازد و آرامش بخش است.
۴. تنفس موزون و هماهنگ عمیق، فشار انقباض را کاهش می دهد و تمرکز حواس بهتر را امکان پذیر می سازد.
۵. تمرینات کاهش دهنده نگرانی و اضطراب، تمرکز حواس را آسان می کنند.
۶. ریلکس کردن (تمرکز همراه با آرامش) به از بین بردن نگرانی کمک می کند و به این وسیله شرایط مساعد را برای خوب عمل کردن حافظه فراهم می سازد.
۷. درک و آگاهی کامل از ساختار حافظه، ثبت آگاهانه آن و جهت گیری مثبت روحی و روانی نیز اجازه می دهند بهتر بر نگرانی و اضطراب چیره شویم و به تمرکز حواس برسیم.
۸. تأمل کردن در روش های انجام وظایف روزمره، مغز را از نگرانی رها می سازند و جهت گیری های منفی را دور می کنند. به جای آنکه همواره امکان شکست را تصور کنیم، باید به راه های مشخصی برای دستیابی به هدف بیاوریم.

بخش دوم

چگونه تمرکز حواس را تقویت کنیم؟

فصل پنجم

تصاویر ذهنی و تجسم عینی

زیباترین چیز، سرچشمه نامیرای
شادیست. جان کیتس

نقش‌های تجسمی

خیلی وقت پیش گل‌های زنبق و سوسن پژمرده شدند، سال‌ها قبل
نزدیکانمان ما را ترک کردند، اما ما همچنان می‌توانیم حوادث مهم
گذشته را روی پرده خاطرات ببینیم.
ما قادریم شکل‌ها را در خیال بازسازی کنیم (در انگلیسی به آن
می‌گویند *imagery* و در فرانسوی *imagerie mentale*) ما می‌گوئیم
«تصور». ما می‌توانیم چیزهایی را که دیده یا شنیده‌ایم در ذهن
بازآفرینی کنیم و اشکال جدیدی بسازیم (تصور بارآور و خلاق). در
ادامه این مبحث هنگام صحبت کردن درباره «نقش‌های خیالی»،
منظور ما کپی و بازآفرینی تصاویر و صداها نیست که قبلاً دریافت
شده‌اند و نه ساختن اشکال جدید (مثل آن چه که در عرصه‌های

هنری و فنی رخ می دهد). گویی با بازآفرینی تصاویر گذشته در ذهن، زمان را نگه می داریم و دوباره خاطرات زنده جاودانی و حقیقی مان را از سر می گذرانیم. یکی از خصوصیات ارزشمند حافظه که هم در هنگام اقتباس اطلاعات و هم در زمان ضبط درازمدت آنها بسیار حائز اهمیت است، توانائی به کار گرفتن تصاویر و شکل هاست. یعنی سازماندهی ذهن به شکل تصورات بصری. شکل ها و تمثال های بصری همیشه دقیقند و امکان شرح دقیق و واضح افکار را فراهم می سازند. برای به یاد آوردن یک مفهوم انتزاعی و کلی باید آن را به «خانه پدری (زادگاهش)» برگرداند. یعنی در یک قرینه معین و مشخص وارد کرد. تنها در این صورت آن مفهوم را با زندگی خود پیوند می دهیم و معنای عمیق آن و سودمندیش را درک می کنیم.

حتی در زمینه های کاملاً علمی نیز این کار عملی است، در علومی مانند ریاضیات و فیزیک که در آنها دائماً از دیاگرام (اندیشه نگار) استفاده و نمودارها و جداول زمانی، فرمول ها و آزمایش های مخصوص انجام می شوند. در فلسفه، نظریات و اصول با نمونه هایی از زندگی روزمره توضیح داده می شوند. استدلال دکارت را درباره موم یادآوری می کنیم: «موم در حالت مایع و در حالت جامد دو ماده کاملاً متفاوت به نظر می رسد، هرچند که طبیعت آن در هر دو حالت یکی است». از این استدلال به چه نتیجه ای می توان رسید؟ به این که نمی توان بیش از حد به حواس خود اطمینان داشت: آنها می توانند ما را به اشتباه بیاندازند و فقط عقل و هوش می تواند تکیه گاهی مطمئن در شناسایی حقیقت باشد. بیش از هرکسی فلاسفه ای را می شناسیم

که ایده‌های خود را با مثال‌های مشخص و عینی شرح داده‌اند. ولتر، ایده‌آلیسم لیبنیتس *leybnits* را در داستان فلسفی خود «کاندید یا خوشبینی» تکذیب و رد کرد. این اثر برای همه خوانندگان قابل فهم است زیرا خودش یک «استعاره و مجاز» است - نمونه و تمثیل تجربه زندگی، متناقض و مغایر با نظریه‌های ایده‌آلیستی. هنگامی که افسانه‌ها و اساطیر وارد ادراک ما در زندگی روزمره می‌شوند، حقیقت به نوبه خود همچون سنجشی نوین از ادبیات غنی، بهره‌مند و از بلندهمتی و نیک‌سرشتی برخوردار می‌گردد.

به کار بردن عبارات تمثیلی و انتزاعی اجازه می‌دهد افکار را به طور بارز و رسا و قابل فهم منتقل سازیم. هم در زبان محاوره‌ای و هم در ادبیات، استعارات و مجازها معمولاً روشن و بارز و فصیح‌اند. هرکسی زبان استعاری خودش را به کار می‌برد که بازتاب نقطه نظرات شخصی او درباره دنیا است. ما اغلب بدون پی بردن به این مطلب، از استعاراتی که با سنن فرهنگی مان پیوند دارند استفاده می‌کنیم. مثلاً در آمریکا و فرانسه اغلب عباراتی رایج را می‌شنوی که در انواع مختلف رشته‌های ورزشی کاربرد دارند. اشکال و تصورات بصری متناسب به ذهن و اندیشه این روشنی را می‌دهند که آن‌ها پی به مطلب برده و آن را درک کند. به علاوه آنها می‌توانند ایده‌ها و نظریه‌های ابتکاری و حتی منظوم را فرموله کنند. روزی در گفتگو و گپی با یک مرد ژاپنی درباره اینکه چگونه نقش‌های خیالی به حافظه کمک می‌کنند، حرف می‌زدیم و تصورم این بود که این نظریه بایستی باعث تعجب یک شرقی بشود. او در پاسخ برایم تعریف کرد که پروسه‌های به‌خاطر

آوردن چگونه در ذهنش جریان دارند: در ابتدا خاطراتی گنگ و مبهم آشکار می شوند، سپس اشکال درونی. اما این کار هرگز با یک ایده یا ترکیب منطقی آغاز نمی شود. او با مقایسه بازتاب افکار در ساختارهای زبانی شرقی ها و غربی ها اظهار داشت که خط سنتی ژاپنی از الفبای اروپایی متمایز است و از سمبل های ترسیمی بصری و خطنگار و اندیشه نگارهای فصیح تری تشکیل شده است که یک ژاپنی با خواندن آن پی به مطالبی می برد که پیش از به وجود آمدن مفهوم کلی هیروگلیف بوده اند. من دیدم که در ژاپن به جنبه های صوری زندگی، آداب و عادات و فضای برگزاری آئین ها بیشتر توجه می کنند. این تصور به وجود می آید که فرم بر محتوا تقدم دارد. آن چه که گفته می شود کمتر از شیوه بیان آن اهمیت دارد. صورت بر ساختار تقدم دارد. در اینجا جنبه زیبایی شناسی مطرح می شود که با نظریه هماهنگی رابطه تنگاتنگ دارد. شاید ژاپنی ها به خاطر تراکم جمعیتشان در سنین نوجوانی با فراگیری بازی های تجسمی و تخیلی یاد می گیرند که مستقل فکر کنند. این «ژیمناستیک» فکری و ذهنی زمینه رشد و پرورش حافظه را فراهم می سازد.

اگر شما ذاتاً از تخیلی قوی برخوردار هستید، این فصل را با گام هایی بلند طی می کنید. شما آنچه را که قبلاً برای کمک به حافظه از سرچشمه گنجی پایان ناپذیر داشته اید کشف می کنید. و اگر برعکس، تخیل شما ضعیف است، خواهید دید که هرکسی توانایی پرورش و تقویت آن را دارد.

مثال پایین نشان می دهد تا چه حد تخیل ما با زندگی روزمره

مرتبط است و چگونه عمل می‌کند. در ذهنتان صحنه‌های زیر را مجسم کنید:

(۱) گربه‌ای که پنجه‌های خود را می‌لیسد؛

(۲) تکاپوی شهری؛

(۳) اندوه و ماتم در خانه.

صحنه اول را به آسانی می‌توان در ذهن ترسیم کرد زیرا تصویری مشخص و دقیق است: حرکات حیوانی که همه آدم‌ها آن را دیده‌اند. تجسم صحنه دوم سخت‌تر است - آخر این صحنه کلی‌تر و نامشخص‌تر است. عبارت «تکاپوی شهری» آن‌ا تصویری بصری ایجاد نمی‌کند. باید تخیل خود را به کار بگیریم تا نگرانی را در چهره‌های پارسی‌هایی (تهرانی‌هایی) که با عجله و شتابان در خیابان‌های شهر در حرکتند منعکس سازد. و اما سومین صحنه؛ آیا مشخص و دقیق است یا نه؟ آیا در دم تصویر و نقشی بصری ایجاد می‌کند یا مجبورید به دنبالش بگردید؟ من فکر می‌کنم برای اکثر مردم تجسم سومین صحنه راحت‌تر است. هرچند که کلی و نامشخص است. این صحنه با خانه در ارتباط است، جایی که هریک از ما به آسانی می‌تواند آن را همراه با ساکنانش یعنی نزدیکان خود تصور کند. بنابراین «اندوه و ماتم در خانه» بلافاصله به‌طور ذهنی به‌چهره اندوهگین اعضای خانواده‌مان تغییر شکل می‌دهد.

لرد چرماک lerd chermak در کتاب خود چند سؤال ارائه داده است که به‌خواننده در درک اینکه آیا وقتی درباره چیزی فکر می‌کند تصور بصری را به‌صورت ناخودآگاه به‌کار می‌برد کمک می‌کند.

امتحان کنید به آنها پاسخ دهید:

— آیا شما می‌توانید وضع اتاق خود را در خانه، توصیف کنید بدون

آنکه تصویر آن را در خیال مجسم نمائید؟

— آیا شما می‌توانید بدون تصور بصری میز تحریرتان بگویید روی

آن چه چیزهایی قرار دارند؟

— پنج کراوات یا بلوز مورد علاقه‌تان را نام ببرید. وقتی که هریک از

این پنج شئی را با صدای بلند نام می‌برید، آیا در ذهن شما تصویر

بصری آنها شکل می‌گیرد؟

با ارزیابی توانایی بالقوه خود در ایجاد نقش‌ها و تصاویر خیالی و

ذهنی شما می‌توانید هم ضبط اطلاعات در حافظه و هم اقتباس آنها را

تقویت کنید. تصاویر و اشکالی که صریحاً روشن‌گر مفاهیم هستند

خود به خود و بدون هیچ تلاشی در ذهن ما ایجاد می‌شوند. مثلاً وقتی

به «خورشید» فکر می‌کنید، تصویر خورشید آن‌ا پدیدار می‌شود. این

نقش، جزئی از خود معنای خورشید است. در مقابل، اشکالی که

تلویحاً بیانگر مفاهیم هستند، تنها پس از تبدیل شدن مفاهیم کلی و

تجربیدی به مفاهیم دقیق و مشخص ظهور می‌کنند. کلمه «کمونیسم»

به صورت بصری می‌تواند به شکل داس و چکش بروز کند. به همین

ترتیب واژه «عشق» به شکل قلب نمادین، «صلح» به شکل کبوتر و غیره

و ذالک.

بسیاری از فنون و روش‌های تخیل براساس تصور با اشکال بصری

پایه‌گذاری شده‌اند. (ما به زودی در بخش سوم کتاب با این روش‌ها

آشنا خواهیم شد). به عنوان مثال روش آسان به خاطر سپردن اعداد و

ارقام، تغییر شکل دادن سمبل‌ها و علائم تجریدی به اشکال مشخص و معین و انتخاب تصوراتی متناسب برای آنهاست. در طول قرون و اعصار، شاید قدری کمتر از هزاران سال، این سؤال مورد بحث بوده است که آیا می‌توان همزمان دربارهٔ چیزی یا موضوعی فکر کرد و آن را نیز تصور نمود؟ و اینکه کدامیک زودتر در ذهن نمایان می‌شود - مفهوم و معنای منطقی «صندلی» یا تصویر بصری آن؟ پاسخ این سؤال را هیچکس به درستی نمی‌داند. ولی مسلم است که ساختن چیزی نشأت گرفته از آبستره (تجربید) محض مشکل است. هر مهندس یا مخترعی چیزی را که می‌خواهد طرح‌ریزی کند، هرچند مبهم و کلی، با این حال در ذهن ترسیم می‌کند. اغلب شکل و فرم شیئی را خاصیت کاربردی و عملی آن دیکته می‌کند: صندلی باید وزن بدن را تحمل کند و راحت باشد. زیرا از آن برای استراحت استفاده می‌شود (البته این نظر من است، صندلی‌هایی که مخصوص کار طراحی می‌شوند، خصوصیات کاربردی دیگری دارند). اندیشه خلاق بر تجسم و تصور بصری تکیه دارد. این تنها راه پیشی گرفتن از طرح‌های منطقی‌گندکننده و خنثی‌کننده ذهن ماست. آلبرت اینشتین می‌گوید که نظریه انقلابی نسبی بودن در مدت زمان طولانی بیکاری، از گردباد تصورات به ذهنش خطور کرد. دقیقاً به همین ترتیب، تصور و تخیل به فراوانی و وفور خاطرات کمک می‌کند. اقتباس لحظات گذشته از حافظه نیازمند تلاشی خلاقانه است. بایستی واقعیت را پالایش کرد، رویدادها و وقایع لازم را از آن گرفت، به آنها ویژگی شخصیتی خود را داد و دوباره در قرینه لازم جای داد.

برای رشد و پرورش توانائی بازآفرینی شکل‌ها و نقش‌ها، باید هرچه بیشتر از تخیل خود استفاده نمود. در بررسی و تحقیق پروسه‌های روانشناسی بر روی افراد دارای حافظه خارق‌العاده کشف گردید که این افراد اکثراً در تجسم کلیشه‌ها و نقوش و خاطرات اصیل و واقعی از حافظه بصری عالی برخوردارند. هریک از ما در کودکی کمابیش این توانائی را داشته است. در دوران کودکی بچه‌ها جهان را به وسیله حواس خود می‌شناسند. بعدتر با رشد و بلوغ و وارد شدن به دنیای بزرگسالان، سبک دریافت و ادراک خود را عوض نموده و تا حد زیادی به منطق و شعور تکیه می‌کنند. افرادی که حافظه استثنایی دارند توانائی و استعداد خود را در ادراک حسی جهان در تمام طول زندگی حفظ می‌کنند. می‌توان کودکان را به گونه‌ای تربیت نمود که این توانائی و استعداد را از دست ندهند، و افراد بزرگسال می‌توانند با تمرین آن را احیا کنند. در روند شکل دادن به تصورات بصری، تخیل نقش بزرگی ایفا می‌کند و بایستی از آن استفاده بی‌حد و مرز کرد.

بازآفرینی تصورات بصری، یا «تجسم فکری»

توانائی ما در بازآفرینی ذهنی تصاویر و اشکال در تصور اشیاء یا موضوعات در درون خود یا در موارد جامع‌تر، تصور معنا و مفهوم آنها تجلی می‌کند. (در انگلیسی به این کار می‌گویند visualize، در فرانسه visualiser یا visionner که معمولاً اصطلاح فنی و علمی برای استفاده فیزیکدانان، انفورماتورها و سینماگراهاست). ما می‌گوئیم: متصور ساختن. یعنی در فکر خود مجسم کردن و پروراندن.

هریک از ما به طور غیرارادی و با هوش ذاتی می‌تواند تصاویر بصری از گذشته را در حافظه خود احیا کند. اما برای آنکه از این روند حداکثر استفاده را ببریم باید آن را تجزیه و تحلیل کنیم. احیای بصری شیئی یا موضوعی یا ایده‌ای در حافظه یعنی بازآفرینی شکل خود آن چیزی که قبلاً دیده‌ایم یا ایده‌ای که به یاد می‌آوریم، در ذهن. در اینجا منظور این است که شما به دقت خود شیء یا تصویر و شکل آن را نگاه کرده و برای آن قدری وقت صرف نموده باشید چون هدف شما حفظ و به خاطر سپردن آن بوده است.

وقتی ما چیزی را در ذهنمان مجسم می‌کنیم، تصویری را در اکران درونی خود می‌بینیم که هنگام ضبط و به خاطر سپردن آن شکل گرفته است. به این ترتیب گویی دوباره اجزا و عناصری را می‌بینیم که توجه ما را جلب کرده‌اند. برای دریافت تصویر بصری دقیق بهتر است چشم‌ها را ببندیم و سپس بر روی تصویر به خاطر سپرده شده متمرکز شویم. تصویر بازآفرینی شده، البته، براساس مشاهدات ما ساخته می‌شود و شامل همه اطلاعات اقتباس شده از حافظه درباره این شیئی یا موضوع می‌باشد (درباره فرم و شکل آن، اندازه‌ها و ابعاد، رنگ، بافت، عوامل جنبی و فضای پیرامون آن). ذهن ما در هنگام به خاطر سپردن، فعال است نه منفعل: ما آگاهانه آن چیزی را که می‌خواهیم به خاطر بسپاریم در حافظه «ضبط می‌کنیم».

تجسم فکری همیشه یکی از ابزاری بوده است که به کمک آن بسیاری از فلاسفه و عرفا کوشیده‌اند به آرامش و آسودگی خاطر دست یابند. آنها به طور ذهنی تصویری ایده‌آل و آرمانی را که برایشان

آرامش درونی به آرامغان می آورد، بازآفرینی می کنند. از آنجایی که آنها با تمام حواس و توجه خود بر روی این تصویر تمرکز می کردند، احساس آرامش و انبساط خاطر و هماهنگی به سرعت در آنها بروز می کرد. زندانیان برای حفظ روحیه خود در سلول انفرادی به این روش متوسل می شوند. ما نیز در روان درمانی همان روش ها را با هدف ریلکس کردن و آرامش دادن و کمک به بیمار در ایجاد جهت گیری های مثبت به کار می بریم. از آنجایی که ایده اصلی روش عبارت است از تمرکز حواس بر روی یک تصویر دقیق و واضح برای آنکه تا مدتی طولانی بعد از دریافت و ادراک واقعی در حافظه حفظ شود، تجسم فکری، تمرینی عالی برای حافظه است.

شما می توانید با بازآفرینی چیزهایی که می خوانید، استشمام می کنید یا می چشید و حتی می شنوید در ذهن خود، تمرین کنید. به عنوان مثال در هنگام حرف زدن پای تلفن سعی کنید در ذهن خود به طور بصری، چهره هم صحبتتان را ترسیم کنید. از خودتان پرسید او هم اکنون در کجای خانه خود ایستاده، چه می کند، حالت او را مجسم کنید، حالت چهره اش را و مسائلی از این دست. اگر شما می خواهید روزی را به خاطر بسپارید که باید لباس هایتان را از خشکشویی بگیرید، با دقت قبض و تاریخ مندرج در آن را نگاه کنید. یک کپی ذهنی از قبض بگیرید و سعی کنید تاریخ آن را به خاطر بسپارید.

مقایسه ای را که پیشتر انجام دادیم را به یاد بیاورید: مغز شما یک دوربین عکاسی واقعی است که باید از آن برای اصلاح مشاهدات روزمره خود در تصورات بصری استفاده کنید.

خلاصه مطالب فصل پنجم

شما می‌توانید حافظه خود را با یادگرفتن توسل به بازآفرینی فکری تصاویر بصری تقویت کنید. تفکر تجسمی لذت‌بخش است و روند به‌خاطر آوردن را تسهیل می‌کند.

الف. تخیلات تصویری

۱. تفکر مشخص و دقیق به حافظه کمک می‌کند.
۲. ایده‌های کلی و انتزاعی را به شکل معین و مشخص تغییر دهید و شما تصویری ذهنی به دست می‌آورید.
۳. هرچه تصویر منحصر به فردتر باشد، بهتر است.
۴. تصاویری که رنگ عاطفی دارند بهتر بازآفرینی می‌شوند.
۵. برای تشدید رنگ آمیزی عاطفی تصویر، کافی است آن را در قرینه‌ای که برای ما مشخصاً قابل اهمیت است بگنجانیم.

ب. بازآفرینی تصورات بصری

۱. بازآفرینی تصوی‌های بصری در حافظه و تخیلات تصویری افکار و اندیشه‌ها برای حافظه خوب اهمیت زیادی دارند.
۲. همه مردم مستعدند تخیلات خود را تقویت کنند.
۳. تصوی‌هایی که رنگ عاطفی دارند و شخصاً به خود ما برمی‌گردند بیشتر در حافظه می‌مانند.
۴. تصورات بصری (تجسم فکری)، ترکیب شکل و تصویر مربوطه از ساختار فکری تصاویر است. این کار بیش از ۱۵ ثانیه وقت نمی‌گیرد، اما اقتباسی عالی را در آینده تضمین می‌کند.

تمریناتی برای تقویت توانائی بازآفرینی تصاویر ذهنی

در ابتدا چند پند. اولاً از این نترسید که به نظر خودتان خنده دار بیائید زیرا این ترس اغلب مانع کار تخیل می شود. دوماً در حین تمرین سعی کنید توانایی خود را در تبدیل ایده ها به تصاویر ذهنی بصری ارزیابی کنید. سوماً فکر نکنید این کار صرف کردن بیهوده وقت است: این تمرین درست مانند هر نظم و ترتیبی که در زندگی خود برقرار می سازید (مثلاً عادت آشنا شدن با نقشه شهر پیش از دیدار از آن) مؤثر است.

۱. تصاویر ذهنی مطابق با مفاهیم صریح یا تلویحی

معنی کلمات و عبارات پایین را به صورت بصری در ذهن تجسم و تعیین کنید که آیا صریحاً بازتاب می یابد یا تلویحاً. تصویر بصری از مفاهیم صریح به آسانی شکل می گیرد، تقریباً خود به خود این کار انجام می شود، در حالیکه در مورد مفاهیم تلویحی برای تجسم فکری نیاز به قوت بخشیدن به تخیل است.

۱. کودک خفته

۲. سنجابی که در حال جویدن و شکستن گردوست

۳. جنگ در خاورمیانه

۴. سیل

۵. زمانی که به کندی می گذرد

۶. عیب و نقص در بافت پارچه

۷. عدم کفایت استدلال

۸. خدا

۹. راز

۱۰. کینگ کنگ

۱۱. نفرت

۱۲. عشق

۱۳. شفقت و دل‌رحمی

۱۴. طنز

۱۵. برف

۱۶. درخت

۲. تصاویر ذهنی و عواطف

سطور ۱ تا ۱۰ را بخوانید. بعد از هر سطر چشم‌هایتان را ببندید تا تمرکز کنید و تصویر متناسب را تجسم نمایید.

۱. شیری که به یک بز وحشی حمله کرده

۲. سگی که دم می‌جنباند

۳. مگس در سوپ شما

۴. بیسکویت در جعبه لوزی شکل

۵. صاعقه در تاریکی (تصویر ثابت و سپس متحرک)

۶. لکه بر روی پیراهن یا بلوز مورد علاقه شما

۷. برلیان درخشان در نور آفتاب

۸. جیغ ترس و وحشت در نیمه شب

۹. شادی مادرانه

۱۰. دوستی که از کیف پول شما دزدی می‌کند

اکنون یک ورق کاغذ برای یادداشت بردارید و بدون بازخوانی فهرست، دوباره تجسم کنید و ببینید چه چیزی را به خاطر دارید. تصاویر مربوطه را نام ببرید. وقتی تمام کردید، سعی کنید عواطف و احساساتی را که آنها در شما به وجود آورده‌اند تجزیه و تحلیل نمایید. فهرست جدید خود را با فهرست اولیه مقایسه کنید و نتیجه‌گیری نمایید. کدام یک از تصاویر و عواطف بهتر از همه در حافظه شما ثبت شده‌اند؟ شاید شما بخواهید حافظه بصری خود را بعداً نیز آزمایش کنید، فردا یا در آخر هفته. شما از نتیجه آن حیرت خواهید کرد.

۳. تصاویر ذهنی و رنگ عاطفی آنها

چشم‌هایتان را ببندید و تصاویر زیر را تجسم کنید:

لانه زنبور

لانه زنبور در حیاط شما

لانه زنبور در حمام شما

چاقوی تیز

چاقوی تیز در حال بریدن گوشت

چاقوی تیز در حال بریدن انگشت شما

پیرمردی روی نیمکت

پیرمردی روی نیمکت زیر آفتاب

پیرمردی گریان روی نیمکت زیر آفتاب

رنگین کمان در آسمان طوفانی با رعد و برق
رنگین کمان بر روی خانه شما در آسمان طوفانی با رعد و برق
رنگین کمان بر روی خانه شما در آسمان طوفانی با رعد و برق که از
نظر شما شادی آفرین است

پرنده‌ای که دانه می‌چیند در باغ
پرنده‌ای که دانه می‌چیند در گودال آب
پرنده‌ای که پرواز می‌کند برای نجات از چنگ گربه

برگ‌ریزان
برگ‌ریزان برگ‌های زرد و قرمز
برگ‌ریزان برگ‌های زرد و قرمز بر روی چمن شما

لیوان شکسته روی کف آشپزخانه شما
لیوان شکسته با طرح آس روی دسته آن بر روی کف زمین
لیوانی با طرح آس که روی رومیزی زیبای شما چپه شده

نور چراغ آژیر و زوزه ماشین آمبولانس در خیابان شما
همان تصویر نزدیک خانه شما
همان تصویر در حیاط شما

فهرست را دوباره خوانی نکنید، یک ورق کاغذ بردارید و هرچه را که به یادتان مانده بنویسید. پاسخ‌های خود را مرور کنید و از خود بپرسید چه نوع تصاویری را آسان‌تر به خاطر می‌آورید.

تمرینات تجسم فکری

در تمرینات بعدی ما از اشکال ساده به اشکال سخت‌تر می‌رویم و در انتها به اشکال چهره‌های انسانی.

۴. تصاویر ذهنی زیبایی و هماهنگی

تصور کنید ذهن شما یک پرده بزرگ است که می‌توانید همه افکار و تخیلات خود را بر روی آن منعکس سازید و ببینید. تخیل خود را برای غنی ساختن زیبایی‌شناسی زندگی روزمره‌تان به کار بگیرید. تصاویر و نقش‌ها می‌توانند روحیه شما را تغییر دهند. شما می‌توانید بسته به کیفیت و چگونگی تصویری که در ذهن ترسیم می‌کنید، هم ریلکس کنید و هم از درون برانگیخته شوید.

۱. در یک گوشهٔ دنج و خلوت راحت روی صندلی بنشینید.

۲. چشم‌هایتان را ببندید و پیش خود تصویری را که موجب آرامش و آسودگی خاطر شما می‌شود مجسم کنید، مثلاً خورشید در حال غروب در پشت تپه‌ها یا دریا. در ذهن خود تصویر دقیق این منظره را ترسیم کنید.

۳. در زیبایی منظره‌ای که تخیل و تجسم کرده‌اید و کاو کنید (در رنگ آسمان، تپه، یا دریا).

۴. توجه کنید که چگونه نفس‌های شما آرام و بی‌صدا می‌شوند: شما خود را در هماهنگی با خود و با جهان پیرامونتان احساس می‌کنید. عواطف و احساسات و حالت روحی خود را درک کنید. این تمرین را با ترسیم تصاویر گوناگون در ذهن خود انجام دهید. این توانایی را به دست می‌آورید که به‌طور ذهنی صحنه‌هایی را که برایتان ارزشمندند یا چیزهای زیبایی را که زمانی دیده‌اید بازآفرینی کنید و به این وسیله خودآگاهتان را به سمت لحظات خوشبختی و کامیابی که زمانی داشته‌اید بازگردانید. سعی کنید دریاچه‌ای کوهستانی، گریه‌ای در حال چرت زدن، چراگاهی سرسبز یا تصویر درشت گلی را که در نور خورشید شکفته می‌شود مجسم کنید.

۵. بازآفرینی ذهنی نقاشی‌ها، تصاویر و عکس‌ها و غیره

در این تمرین شما با دقت تصویر یا شیئی را تماشا می‌کنید. سوژه مورد نظر خود را از مجلات مصور یا کتاب‌های هنری، یا ویتترین مغازه‌های عتیقه‌فروشی یا اعلامیه‌های خیابان‌ها بگیرید. در ابتدا تصاویر ساده را انتخاب کنید و به تدریج به سمت تصاویر سخت‌تر و پیچیده‌تر حرکت کنید.

۱. اطمینان حاصل کنید که کاملاً به آرامش و سکون رسیده‌اید.

۲. مدت ۲ دقیقه با دقت به سوژه‌ای که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید نگاه کنید. آن را در فاصله‌ای جای دهید که به چشم‌هایتان فشار نیاورید. به شکل و رنگ آن توجه کنید. اگر افکار شما سرگردان می‌شوند از آن نترسید: فقط ذهن خود را برگردانید به تصویری که

تماشا می‌کنید. تمرکز بصری از این نوع زمان معین و تمرینات مشخصی را می‌طلبد. سعی کنید نگاه خود را روی جزئیات ثابت کنید.

۳. چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید تصویر را در ذهن بازسازی کنید. شما باید دقیقاً همان تصویر را ببینید، اما نه حتماً به همان وضوحی که در واقع هست. بایستی در ذهن ما چیزی مثل یک کپی بی‌رنگ حفظ شود.

۴. چشم‌هایتان را باز کنید و مرور نمائید آیا موفق شده‌اید تمام تصویر را بازآفرینی کنید.

تذکر: انتظار نداشته باشید که تصویر ذهنی هم همانطور واضح و روشن باشد که نسخه اصلی آن هست. این بسیار بعید است. باید فقط برای وضوح بیشتر آن هم در حد امکان سعی کرد. اگر تلاش اولیه شما چندان درخشان نبود، ناامید نشوید. وقت بیشتری را برای تماشا کردن صرف کنید. بعد از چند تلاش ناموفق دوباره این زمان را به دو دقیقه و حتی یک دقیقه کاهش دهید. مصرّ باشید تا حافظه بصری خود را پرورش دهید.

۶. تغییرات حقیقی و خیالی دیدگاه

در ابتدا شیئی مورد نظر را از زوایای مختلف نگاه کنید. دور آن بچرخید و از بالا و پایین و پهلوها به آن نگاه کنید. سپس چشم‌هایتان را ببندید و شکل شیئی را از زوایای گوناگون در ذهنتان بازسازی کنید. سپس با استفاده از تخیل خود، شیئی را به تمامی و به طور کلی

بازسازی کنید. نمونه‌هایی از این تمرین را می‌آوریم:

۱. سوژه‌ای را که از جهات گوناگون: از بالا، پایین، راست و چپ مشاهده شده، مجسم کنید.

۲. سوژه را از زوایای گوناگونی که مشاهده کرده‌اید مجسم کنید. انگار شما عکاسی هستید که سوژه‌ای را از نقاط مختلف عکسبرداری می‌کنید.

۳. همان کارها را با یک مجسمه یا شیئی که به تازگی دیده‌اید انجام دهید.

۴. یک گوشه آشنا را انتخاب کنید (باغ، خیابان، درخت) و آن را در فصول مختلف سال مجسم کنید.

۵. یک اتاق در خانه خود انتخاب کنید و آن را در ساعات مختلف شبانه‌روز، در نور و روشنایی مختلف، و با تغییر اثاثیه در تخیلتان ترسیم نمایید.

۶. درباره کسی که خیلی خوب می‌شناسید فکر کنید. او را پیش خود از تمام رخ، از پشت و از نیم‌رخ مجسم کنید. او را در حالت نشسته، در حالت مطالعه، و در حالت تماشای تلویزیون یا خوردن غذا مجسم کنید؛ و سپس با حرکات میمیک، در حال راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها، خارج شدن از ماشین، خندیدن یا گریه کردن. درباره حرکات و ژست‌های او فکر کنید.

۷. چهره‌ها

چهره انسانی را در ذهن خود مجسم کنید و سپس چهره‌هایی را در

خیابان، کافه یا رستوران تماشا کنید. آیا می‌توانید آنها را به خاطر بیاورید؟ خود را با ترسیم ویژگی‌های مهم و اساسی این چهره‌ها بیازمائید.

تذکر: این نوع تمرین به نظر بعضی‌ها آسان‌تر می‌رسد و به نظر برخی سخت‌تر. آدم‌ها از لحاظ فکری دو دسته هستند: با برتری بصری، با برتری شفاهی (لفظی). مشاهده کردن و تجسم ذهنی، در نتیجه تمرین، «طبیعت دوم» شما می‌شوند و به نحوی مساعد در حافظه شما تأثیر می‌گذارند.

۸. ارزیابی حوادث زندگی روزمره

تصور کنید که شاهد یک حادثه بوده‌اید، حادثه‌ای در خانه، مغازه یا خیابان. مثلاً کیف زنی را از دستش می‌ربایند! یا شاید یک حادثه تصادف رانندگی و حوادثی از این قبیل.

۹. شعر

سعی کنید به‌طور بصری، تصاویری را که با خواندن شعر زیر در ذهنتان پدیدار می‌شوند ترسیم کنید. با خواندن هر سطر، آن را در تخیل خود ترسیم کنید و سپس چشم‌هایتان را ببندید و تصاویر و نقش‌هایی را که با آنها ارتباط دارند در ذهنتان بازآفرینی نمائید. این کار را با شعرهای دیگر هم انجام دهید.

نرگس‌ها

من پرسه می‌زدم مثل ابری در میان کوه‌ها،
در جنگل، شاعری اندیشناک.
ناگهان نگاه من حیرت‌زده شد
از منظره شگفت‌انگیزی که در برابرم گشوده گشت:
خلیج و در کنارش در پهنه‌ای وسیع و باشکوه
دریایی موج از نرگس‌ها در جنبش بود
گلبرگ‌های آنها با درخشش درهم می‌آمیختند
مثل ستاره‌های راه شیری
به هرکرانه نظر می‌کردی
به جز گل‌ها، هیچ نمی‌دیدي.
ده‌ها هزار گل پیش چشمم
سرهايشان را با رقص و ترنم خم می‌کردند.
در دریاچه، امواج به طپش درآمده بودند.
اما موج‌های طلایی گل‌ها سرشار از خوشبختی بودند.
به این منظره با احساس شادی می‌نگریستم
بی‌اینکه بیهوده کلمه‌ای به زبان بیاورم،
اما چقدر برایم عزیز و دوست داشتنی بود، نمی‌دانستم.
و حالا هروقت که اندوهگین می‌شوم
همین که خواب مرا درمی‌ریاید
آن روز در یادم آشکار می‌شود
صفوف نرگس‌ها جلوی چشم‌هایم در تاب و پیچش،
و قلبم با شادی جان می‌گیرد،
و با رقص نرگس‌ها می‌طپد.

فصل ششم

برانگیختن (بیدارسازی) احساسات:

ادراک آگاهانه

زیرا همه چیز از احساس آغاز می‌شود.
کومینگس

درک مفهوم توجه، تمرکز حواس و آگاهانه عمل کردن بستگی به دریافت ما از حقایق جهان پیرامونمان دارد. ما جهان بیرونی را پیش از آنکه ذهنمان شروع کند به فرآوری اطلاعات و طبقه‌بندی آنها در حافظه، با احساساتمان درک می‌کنیم. ما با کمک احساسات هزاران انگیزه را درک می‌کنیم که در ما عکس‌العمل‌های گوناگون عاطفی و فکری به وجود می‌آورند. ما با در نظر گرفتن این مکانیزم عکس‌العمل، به حافظه خود کمک می‌کنیم. هنگامی که روند ادراک و دریافت به طور آگاهانه طی می‌شود، خاطرات بهتر در حافظه تثبیت می‌شوند. متأسفانه ما به احساساتمان اهمیت کمی می‌دهیم. شاید این یک سنت فرهنگی باشد. آخر چنین به نظر می‌رسد که تمدن‌های غربی،

فلسفه‌ها و علم تلاش خود را یکی کرده‌اند تا احساسات را همچون سرچشمه‌ای نامطمئن و حتی خطرناک جلوه دهند. وقتی دوران کودکی را سپری می‌کنیم و پشت سر می‌گذاریم به ما یاد می‌دهند به احساساتمان بی‌اعتنایی کنیم و تسلیم آنها نشویم. با تحریک ما برای اهمیت ندادن به احساساتمان، به ما می‌آموزند تفکر را برتر از تأثرات و تأثیرات احساسی بدانیم. انگار که تأثیرات احساسی اصلاً وجود ندارند! در نتیجه، درگیری درونی ظهور می‌کند. احساس ناراحتی در مورد طبیعت احساسات از نقطه نظر اخلاق. ما با تلاش برای اینکه کمتر در این باره فکر کنیم، از این تنگنا خارج می‌شویم. پیامدهای چنین وضعیتی را برای حافظه نمی‌توان دست کم گرفت: با بی‌اعتنایی و نادیده گرفتن احساسات، ظرفیت و قوه تخیل خود را محدود می‌کنیم.

رها کردن احساسات خود از قیدها

هدف من، کمک به شماست تا دوباره توانائی احساسی خود را کشف کنید، همانطور که در کودکی این کار را می‌کردید، اما اکنون دیگر با آگاهی یک انسان بالغ.

در سال‌های کودکی شما یاد گرفتید با جهان بیرون به کمک تأثرات و عواطف و احساسات معاشرت کنید. این کار به شما کمک می‌کرد اطلاعات زیادی را در مدت زمانی کوتاه در حافظه خود ضبط کنید. شما زبان مادری را با تقلید کردن صداها و پیوند دادن آنها با تصاویر و اشکال بصری یاد گرفتید. بچه‌ها درگیری و اختلاف را با بحث و جیغ

و داد با برادرها، خواهرها و والدین، برای خود حل می‌کنند. تجرید و انتزاع فعلاً برای آنها وجود ندارد و دریافت و ادراک آنها از جهان اغلب احساسی است. وقتی به سن عقل می‌رسیم، به احساسات خود به عنوان تجرید و انتزاع می‌نگریم زیرا دادن معنا و مفهوم و جهت‌گیری دقیق به آنها سخت است. احساسات انتزاعی باشند یا نه، به نحوی عالی با حافظه اشتراک مساعی و تعامل دارند. این تعامل در سطح عاطفه رخ می‌دهد. دقیقاً چطور؟ این موضوع تاکنون به طور دقیق روشن نشده، اما حتی کسانی که از آفازی رنج می‌برند (از دست دادن تکلم)، کلمات را به کمک ادراک و دریافت حسی به یاد می‌آورند. به این ترتیب زنی که نمی‌توانست کلمه «برف» را به یاد بیاورد، وقتی که برف را لمس کرد به طور غیرارادی آن را به یاد آورد. به همین ترتیب بیماران دیگر نیز گاهی اوقات آن چیزی را که نمی‌توانند از راه دیگری به دست بیاورند، به وسیله احساسات دریافت می‌کنند. متأسفانه آنها دوباره و دوباره همه چیز را فراموش می‌کنند چون کنترل خود را بر حافظه‌شان از دست داده‌اند.

فروید گفته است: «ما چیزی را که برایمان جالب است به خاطر می‌سپاریم». ما فقط وقتی تلاش و زمان ضروری را برای نگاه کردن، گوش کردن و احساس کردن چیزی صرف می‌کنیم که آن چیز به اندازه کافی برایمان جالب باشد. علت عدم توجه را هرچه که باشد می‌توانیم به وسیله استدلال‌های کافی برای اعمالمان بی‌اثر کنیم. در این فصل تمریناتی را برای مشارکت احساسات می‌یابید، آنها به شما کمک می‌کنند پی ببرید که احساسات بهترین هم‌دست شما برای

کمک به حافظه هستند. به آنها اعتماد کنید تا حافظه شما تقویت شود. هرچه بیشتر ادراکات احساسی را تجربه کنید، همانقدر شانس بیشتری برای به یاد آوردن هر چیزی یا هرکسی دارید. مثلاً اگر به یک گل با دقت نگاه کنید، حرکات شما دیگر یک تماشای ساده نیست. شما فعال می شوید - حجم، فرم، رنگ، ترکیب و بوی آن را درک می کنید. هرچه اطلاعات بیشتری دریافت کنید همانقدر به خاطر می سپارید. توجه داشته باشید که در اینجا مشاهده دقیق و جزء به جزء نیازمند صرف وقت است. بسیاری از مردم فکر می کنند هر چیزی را در یک لحظه به خاطر می سپارند؛ مثل جادوگری. کسانی که جذب کار مورد علاقه شان می شوند حساب نمی کنند چقدر وقت برای حفظ و به خاطر سپردن و چه نوع تمرکز حواسی را صرف آن کرده اند. هرچند که در موارد بسیاری روند تفکر به طور اتوماتیک جریان می یابد، اما در حقیقت این روند از یک نقشه پیروی می کند که می تواند با تلاش آگاهانه آموخته و تقویت شود. با رها کردن احساسات و دور ریختن قید و بند به توانایی ها و امکانات خود در زندگی روزمره وسعت می بخشید. برای تحقق بخشیدن عملی به روش های ارائه شده در اینجا موضوعاتی را که برایتان جالبند انتخاب کنید و حساس و کنجکاو باشید.

به قول پروفیسور لئون میثو، ما به خاطر می سپاریم:

۱. آنچه را که دائماً استفاده می کنیم و لازم داریم؛
۲. آنچه را که در قرینه ای مشخص و معین درک می کنیم (که هنوز لازم است به آن مراجعه کنیم)؛

۳. آنچه را که برایمان خوشایند است (در اینجا عواطف ما جلب شده‌اند و این تمرکز حواس را افزایش می‌دهد)؛
۴. کارهای ناتمام را (زیرا مجبور می‌شویم آنها را از سر بگیریم).

شرکت دادن احساسات

حافظه شنیداری یکی از قدیمی‌ترین ابزار فکری برای یاد گرفتن ریتم و قافیه است. مردمان قدیم این تنظیم لغات را اختراع کردند تا داستان‌ها، افسانه‌ها و اساطیر، سنن و از جمله آئین‌ها و مراسم مذهبی را در حافظه ثبت کنند. شما می‌توانید برای تقویت حافظه شفاهی خود به این ابزارها متوسل شوید. به‌طوری که می‌دانید حافظه شفاهی در میان ۴۰٪ از مردم برتری دارد. این افراد نسبت به واژه‌ها، ریتم‌ها و صداها حساسند. آن‌ها خود به‌خود به‌جناس‌ها، بازی‌ها با کلمات و تسلسل‌های لفظی می‌اندیشند. تکامل فن بیان از عهده هرکسی برمی‌آید. برای این کار لازم نیست از الهام هومر بهره‌مند یا عضو آکادمی فرانسه باشید. برای به‌خاطر سپردن هرچیزی حتی قافیه‌های معمولی نیز مفید هستند، نمونه‌های بارز آن شعارهای تبلیغاتی‌اند. این شعارها را به‌هیچ عنوان نمی‌توان «شعر» نامید. اما با قرار دادن یک ملودی ساده بر روی آنها، «چسبناک» می‌شوند و در «حافظه» نقش می‌بندند. فقط فکر کنید آیا حیرت‌انگیز نیست که آنها خود به‌خود به‌ذهن شما راه می‌یابند؟ به‌عنوان تمرین به‌خاطر سپردن قواعد لفظی خیالی فهرستی از شش قلم کالایی تهیه کنید که دوست دارید بخرید و برای سه تا از آنها سطور قافیه‌دار بسرایید. فهرست را

در جیب‌تان بگذارید و در ذهن آن را مرور کنید، آیا این سه قلم را بهتر از بقیه به یاد می‌آورید.

حافظه حرکتی و جنبشی (احساس به وسیله عضله) نوعی از حافظه است که در حرکت - پیش پا افتاده یا فوق‌العاده - از قدم‌ها در رقص تا اجرای قطعات قافیه‌دار در کنسرت استفاده می‌کنیم. این نوع حافظه نسبت به تمرین روزمره و تکرار بسیار حساس است، این حافظه بر حافظه شفاهی تقدم دارد. می‌توانید این نوع حافظه را برای تکرار کلمات یا اعمال و حرکات به کار گیرید. مکانی وسیع و جادار پیدا کنید که بتوان در آن آزادانه حرکت کرد؛ فکر کنید کدام حرکت می‌تواند تصور چیزی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید در ذهنتان به وجود بیاورد، و آن حرکت را انجام دهید. مثلاً اگر می‌خواهید جملاتی یا ترانه‌ای از یک فیلم سینمایی یا نمایش‌نامه را به خاطر بسپارید همان کاری را بکنید که هنرپیشه‌ها می‌کنند: ژست آنها را تکرار کنید و سعی کنید به طور فیزیکی احساسات و عواطف آنها را احساس نمایید. تکرار نقش‌ها یا نمایش‌نامه‌ها بیشتر مدنظر است تا تکرار ساده متن: در این روند، هم احساس شرکت دارد هم ذهن. دقیقاً با این روش می‌توانید چنین کلمات فصیحی را به خاطر بسپارید. مثلاً آخرین جمله باتلر (کلارک گیبل) در فیلم «برباد رفته» را: «راستشو بخوای عزیزم هیچ کدوم اینا برام ذره‌ای اهمیت نداره!» این جمله را با صدای بلند بگویید در حالیکه به اسکارلت و چهره تحریف شده او در مقابل صورت مرد مورد علاقه‌اش وقتی که این مرد در آستانه در ایستاده و آماده ترک کردن اوست فکر می‌کنید. اگر در اینجا ژستی گویا

و پرمعنی بگیرید و جمله را با آهنگ خاص خودش بگویید، آن را بهتر به خاطر می‌سپارید. زیرا ردهای حافظه شنیداری به‌طور خاصی پدیدارند. گاهی اوقات انجام دادن حرکات هم مفید است. مثلاً اگر می‌خواهید به خاطر بسپارید که درب را با کلید قفل کرده‌اید، در تلاش خود برای گذاشتن کلید در سوراخ قفل درب مبالغه کنید و سپس آن را بچرخانید. این یک بازی است با شرکت تمام بدن. مثال دیگر: شیر گاز را با ژست‌های غلو شده تثاتری با خم شدن بر روی تک تک دسته‌ها یا کلیدها ببندید و مطمئن شوید که در حالت «خاموش» قرار دارد. این کار را آگاهانه انجام دهید، دقیقاً با هدف به خاطر سپردن کامل حرکت. در این مورد می‌توانید به ژست‌ها و حرکات موزون رقص که ویژه پانتومیم است متوسل شوید. خواهید دید که این کار حتی بامزه و سرگرم‌کننده است!

حافظه بصری «حافظه عکاسی» نیز نامیده می‌شود، بدون شک در میان همه مفیدترین است: ۶۰٪ مردم از آن برخوردارند و قسمت اعظم سیستم ذهنی برپایه آن استوار شده. فقط تعداد کمی از ما این توانایی و استعداد را تا آخر پرورش داده‌ایم: هنرپیشه‌ها، رسام‌ها، نقاش‌ها، عکاس‌ها، دکوراتورها، سینماگرها، صنعتگران و افرادی از این دست که با اشکال بصری سروکار دارند، آن را به‌طور حرفه‌ای استفاده می‌کنند، اما فقط «خیالپردازان بزرگ»، افرادی که حافظه خارق‌العاده دارند امکانات آن را در تمام موارد زندگی برای به‌خاطر سپردن انواع اطلاعات گوناگون کشف می‌کنند. آنها ترکیب انواع مختلف سیستم‌های ذهنی را با کمک تسلسل‌های تصویری منتقل

می‌کنند. به‌طوری که تحقیقات علمی چندین ساله نشان داده‌اند، هریک از ما توانایی پرورش استعداد خود برای به‌خاطر سپردن بصری در هرسنی را داریم، همه به‌طور بالقوه تمایل به‌ساختن اشکال و تصاویر بصری دارند. (مثال‌های متعدد آن را در فصول مربوط به‌بازسازی این تصاویر و پریشانی و حواس‌پرتی خواهید یافت.) یک نمونه که حافظه جنبشی (سینتیک) را به‌حافظه بصری پیوند می‌دهد: فرض کنید می‌خواهید به‌خاطر بسپارید در و پنجره‌ها را قبل از بیرون آمدن از خانه خوب بسته‌اید. تمام خانه را دور بزنید و بگردید، با توالی و ترتیبی معین از اتاقی به‌اتاق دیگر بروید و پنجره‌ها و درها را با حرکاتی معین و خاص ببندید. برای هریک از این حرکات در ذهن خود یک «مهر» بسازید. آنگاه درمی‌یابید که هرگوشه از خانه شما ویژگی خاص خود را دارد. هنگام بستن درها و پنجره‌ها، تلاش شما در قسمت‌های مختلف خانه فرق می‌کند. مثلاً می‌بینید «پنجره اتاق آبی اکنون بسته است، رسیدن به‌آن خیلی سخت است به‌خاطر اینکه جلوی آن میز تحریر قرار دارد!» حافظه شما در سطح حسی دقیقاً همه حرکات را حفظ می‌کند، حرکاتی که به‌طور آگاهانه انجام داده‌اید.

من مثال‌هایی در رابطه با سه حس اصلی انتخاب کرده‌ام، اما حس چشایی و حس لامسه نیز می‌توانند به‌میزان زیادی شانس‌های به‌خاطر آوردن را افزایش دهند. هرچه احساس در ضبط آثار و ردها در حافظه بیشتر شرکت داشته باشد، همان اندازه اقتباس اطلاعات ساده‌تر است. اینکار قدری یادآور «ماهگیری» است. با علایم مشخصه به‌عنوان چنگک برای قاپیدن و صید خاطرات. وقتی چوب

ماهگیری را با پنج چنگک پرت می کنید، شانس بیشتری برای صید ماهی دارید، اینطور نیست؟ در مورد حافظه نیز همین طور است. باید علایم حسی را وسیع تر جلب کرد و شما از نتیجه حیرت خواهید کرد. افرادی که تجسم احساسی دارند (مثل اینکه برای هر صدای حروف الفبا رنگ مخصوصی را در نظر مجسم می سازند)، احساسات را با کیفیت های مرکب و درهم آمیخته تجربه می کنند. مثلاً صداها را رنگی ادراک و دریافت می کنند. تخیل نقش بزرگی در ایجاد تسلسل در آنها ایفا می کند.

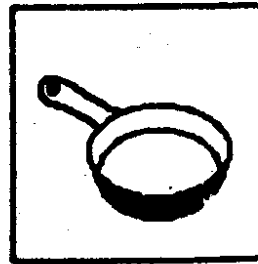
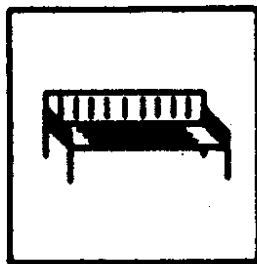
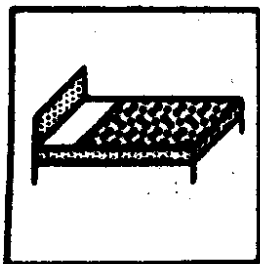
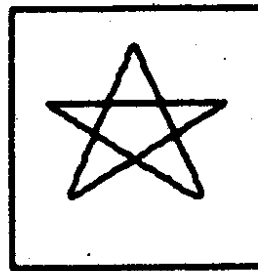
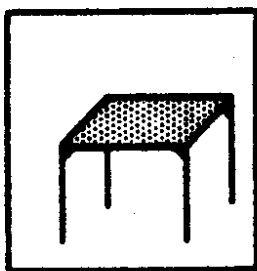
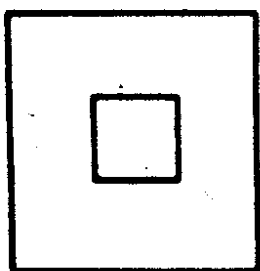
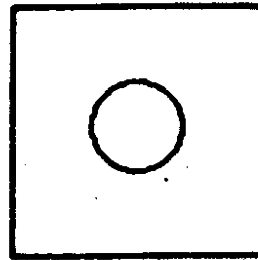
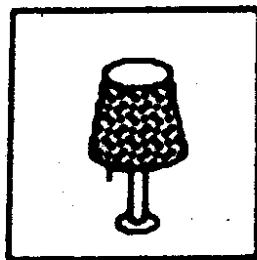
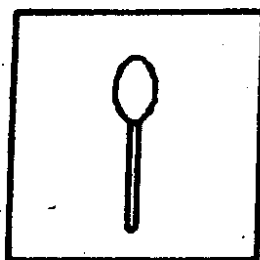
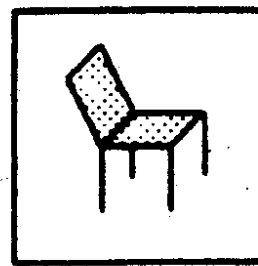
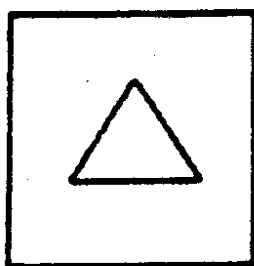
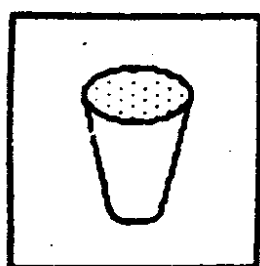
خلاصه مطالب فصل ششم

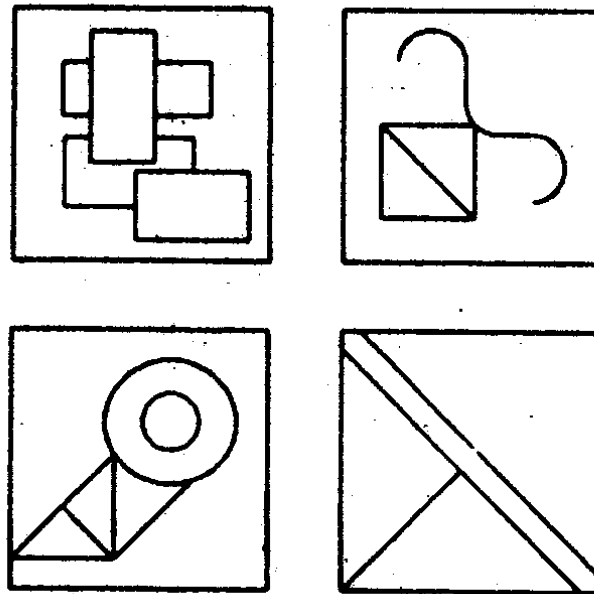
۱. شرکت دادن احساسات - اولین قدم در بیدارسازی و برانگیختن فعالیت های مغز و تقویت حافظه. اگر چیزی ضبط نشود چیزی هم برای به خاطر آوردن وجود ندارد. اطمینان حاصل کنید که وقتی حقیقتاً توجه و تمرکز کافی نداشته اید، بیهوده حافظه تان را سرزنش نمی کنید.
۲. کتاب را کنار بگذارید و به تمرین برای ظهور توانائی های خود در ادراک و دریافت، میدان بدهید: تماشا کنید، گوش کنید، دست بزنید، طعم آن را بچشید، ببوئید، حرکت کنید. با استفاده آگاهانه حواس پنج گانه در روند به خاطر سپاری حافظه حسی را شرکت می دهید و به این وسیله ضایعات اعصاب و سیستم های حسی را که در اثر پیری ایجاد شده اند جبران می کنید.
۳. توأم کردن انواع ادراکات و دریافت های حسی بهترین نتیجه را می دهد.

تمرینات

۱. درک مطالب بصری

برای این تمرین شما نیاز به یک ورق کاغذ، یک مداد و یک ساعت یا ثانیه شمار دارید. در شکل (۱-۶)، دوازده تصویر ارائه شده‌اند. با دقت به نقاشی‌های سطر اول نگاه کنید در حالیکه با ورق کاغذ بقیه





نمودار ۶-۲

سطور را پوشانده‌اید تا حواس شما را پرت نکنند. بعد از سی ثانیه همه صفحه را بپوشانید و از حفظ، شکل‌های سطر اول را بکشید. سپس مقایسه کنید. نقاشی‌های شما تا چه حد دقیق تصاویر کتاب را بازآفرینی کرده‌اند. به سطر بعدی بروید و سرانجام با انجام همین تمرینات با دو سطر آخر به طور همزمان، خودتان را به مبارزه بطلبید.

۲. برانگیختن «احساس جزئیات»

در شکل شماره (۶-۲) چهار فیگور انتزاعی ارائه شده‌اند. هریک از آنها را به مدت یک دقیقه مطالعه کنید در حالیکه سه تای دیگر را پوشانده‌اید تا حواستان پرت نشود. سعی کنید به طور ذهنی آنها را با همه جزئیات پیش خود تصور کنید و سپس خطوط هریک از آنها را از حفظ روی کاغذ بکشید.

۳. درک مطالب لفظی

هدف این تمرین، وادار ساختن شما به درست فکر کردن درباره کلمات دو ستون پایین است (همزمان فقط یک ستون را مطالعه کنید). اگر کلمه‌ای چند معنی دارد یکی از آنها را انتخاب کنید. اگر خواستید تمرین را بعداً برای خود سخت‌تر کنید می‌توانید بقیه معانی را هم در نظر بگیرید.

عصا	کاغذ
رو سری	پشم
بوسه	وانیل
فیلم	چکمه
اشک	لانه
اتوبوس	گاری
نمک	انگشت
کلوچه	گربه
سطح	موها
پوتین	فندق
ناحیه روستایی	شربت آبلیمو
دکتر	چرخ
خوشبختی	ارکیده
پرنده	فیل
پنبه	ابریشم

در حین خواندن هر کلمه، شکل ظاهری آن، طعم، بو و صدای آن

و هر خصوصیتی را که می توانند داشته باشند پیش خود تصور کنید. تخیل خود را وادار به کار کنید تا هر فهرستی را به خاطر بسپارید! مثلاً شکل خمیر دندان سفید و درخشان است، با بوی نعناع و طعمی تند و شیرین به طور همزمان. هربار حواسی را که اطلاعاتی درباره سوزنه ندارند حذف کنید، مثلاً در مورد خمیر دندان - حس شنوایی را.

۴. تیز کردن شامه

با دقت گل ها، شاخه های درختان، عطرها، غذاها و مواد مختلف را بو کنید - وقتی می گوئیم همه چیز را، یعنی چیزهایی را که می توان جلوی بینی گرفت. بوی خاص هر چیز را تجزیه و تحلیل کنید و آن را توصیف نمائید. بوها را با هم مقایسه کنید. سعی کنید بین آنها بوهایی را که بیشتر دوست دارید و برعکس بوهایی را که اصلاً دوست ندارید جدا سازید. خودتان چه فکر می کنید؟ چرا از بعضی بوها خوشتان می آید؟ بعد از مدتی بدون زحمت کلمات لازم برای بیان نظر خود در این مورد را پیدا می کنید.

۵. تیز کردن حس چشایی

هنگام غذا خوردن، غذا را بجشید و مزه مزه کنید و با دقت همه چیزهای مقابلتان را بجشید. خود را عادت دهید که سر میز غذا سیگار نکشید، آخر توتون به شدت حس چشایی را تغییر می دهد. طعم ویژه هر غذا را تجزیه و تحلیل کنید و حدس بزنید چه اجزاء و عناصری در آن دخیلند. توجه کنید چگونه ادویه جات و چاشنی ها

طعم غذا را عوض می‌کنند. ژامبون‌های مختلف، شکلات‌ها، گوشت انواع ماهی و... را مقایسه کنید. با انجام این کار بهتر یاد می‌گیرید آنچه را می‌خورید ارزیابی کنید و همه اینها را در خاطرات خود حفظ خواهید کرد.

تذکر: برای برانگیختن حس چشایی، زیانتان را به سقف دهان بچسبانید. اگر غذا و نوشیدنی‌ها را قبل از فرو دادن، چند لحظه با لذت و حظ مزه مزه کنید، طعم آنها را بهتر حس می‌کنید. چشیدن شربت‌ها می‌تواند تمرین خوبی باشد.

۶. تقویت حس شنوایی

موسیقی: با دقت و توجه به ترانه یا قطعه دلخواهتان گوش بسپارید. سعی کنید کلمات را تشخیص دهید و ملودی را بگیرید. آنها را با دنبال کردن خط موسیقی تجزیه و تحلیل کنید. سعی کنید حدس بزنید با چه سازهایی نواخته شده‌اند. سعی کنید در ضمن درک و احساس تم موسیقی و حال و هوایی که می‌دهد، نواختن هرساز را جدا نمائید و آهنگ (سرعت) هر قسمت از اثر در حال اجرا را مشخص کنید.

واژه‌ها، عبارات و اصطلاحات

به طنین کلمات گوش بسپارید، ترکیب صوتی بسیاری از کلمات معنی آنها را به یاد می‌آورد: سر و صدا و شلوغی، سوت، نجوا و پیچ‌پیچ، شرشر، بغوغو، وزوز. کلمات صداها را تقلیدی را پیدا کنید، خیلی از آنها را در اشعار می‌توان یافت. سعی کنید برای کلماتی که

می خواهید به خاطر بسپارید، قافیه پیدا کنید، مثلاً «امشب ز غمت
 میان خون خواهم خفت، از بستر عافیت برون خواهم خفت» یا «من و
 قلی و کل عباس رفتیم خونه حاج عباس...!»
 دیالوگ‌ها: بهتر است به گفتگوی مردم در اطرافتان گوش بسپارید و
 نسبت به ژست و اداها و آنها هنگام حرف زدن هشیار باشید. گفته‌ها،
 زیان، سبک، روحیه و حال و هوا و محیط و اوضاع پیرامون آنها را
 تجزیه و تحلیل کنید. آیا صریح حرف می‌زنند یا دوپهلو و با کنایه؟
 چگونه کلمات را انتخاب می‌کنند؟ تن صدای آنها چیست؟
 صدایشان از کجا بازتاب می‌یابد - سر، حلقوم یا سینه؟

۷. نسبت به محیط پیرامون خود دقیق باشید

درک همه چیزهایی که در اطراف خود مشاهده می‌کنید، حرکات
 و اعمال شما را مؤثرتر می‌سازد. چراغ راهنمایی سر چهارراه را زیر
 نظر بگیرید - به چه ترتیبی چراغ‌ها روشن و خاموش می‌شوند؟ با این
 کار می‌توانید پیش‌بینی کنید چه مدت چراغ، قرمز خواهد بود.
 سریع‌ترین راه‌های عبور را تعیین کنید. متوجه علائم مختلف در
 اطراف خود باشید و این موضوع را که حداقل بخشی از آنها را باید
 به خاطر بسپارید مسئله آبرو و افتخار بشمارید. در غیر این صورت
 شما هیچ چیز به خاطر نمی‌سپارید و تصویری واضح و روشن از نقشه
 این محله نخواهید داشت. اگر حتی اسم خیابان‌های مجاور را ندانید
 در وضعیت دشواری قرار می‌گیرید.

۸. به رنگ‌ها به دقت نگاه کنید

به رنگ‌ها توجه کنید. آنها گام کاملی از سایه روشن‌ها هستند. انواع رنگ‌های مختلف را در رنگ‌های اصلی مطالعه کنید (مثلاً تن قرمز شامل ارغوانی، سرخ آتشین، آلبالویی، صورتی، تمشکی، سرخ می‌شود). میزان درخشندگی (براق، مات) و غلظت تن (تیره یا روشن) را مطالعه کنید. وقتی به خرید می‌روید با دقت به پارچه‌ها و لباس‌ها نگاه کنید و رنگ‌های آنها را مقایسه نمایید. آنگاه درمی‌یابید که رنگ، روحیه و شخصیت و فردیت اغلب با هم درمی‌آمیزند. اگر پارچه‌ای را لمس کنید با دخالت حس لامسه، ردها را در حافظه مستحکم می‌کنید.

وقتی به گردش می‌روید به رنگ‌های طبیعت توجه کنید - رنگ آسمان، ابرها، زمین، علف‌ها، برگ‌ها، تنه درختان، گل‌ها. سعی کنید سایه روشن‌ها و انواع رنگ‌هایی را که معمولاً در نگاه اول دیده نمی‌شوند، ببینید.

تذکر: شما می‌توانید یاد بگیرید رنگ‌های ترکیبی مختلف را که از رنگ‌های اصلی (قرمز، زرد، آبی) به وجود می‌آیند تجزیه و تحلیل و متمایز کنید. با قواعد ترکیب رنگ‌ها آشنا شوید و خودتان آنها را تجربه کنید. به این وسیله می‌توانید تعیین کنید مثلاً کدامیک در این بنفشه بیشتر است: قرمز یا آبی.

فصل هفتم

توجه انتخابگر

هر چیزی را که به آن توجه کنیم در حافظه مان
می ماند. ولی چیزی را که در پریشانی یا
حواس پرتی نادیده می گیریم هیچ ردی در حافظه
بر جای نمی گذارد. ویلیام جیمز

اصطلاح «توجه انتخابگر» به این معنی است که ما خودمان
موضوعات مورد توجهمان را برای تمرکز بررویشان انتخاب می کنیم.
این روند گزینش برای رشد و پرورش یک حافظه خوب خیلی مهم
است. در مدرسه یا در محل کار انتخاب آن چیزی که باید به خاطر
بسپاریم اغلب ما را تبدیل به آدم دیگری می کند. از ما می خواهند
مطالب معینی را بیاموزیم و ما این کار را به راحتی انجام می دهیم،
حتی بدون اینکه به خودمان حساب پس بدهیم که آیا این انتخاب
به ما اجازه می دهد به طور اتوماتیک حواس و توجه خود را بر روی
اصل و ماهیت قضیه متمرکز کنیم. وقتی به حال خود وا گذاشته
شده ایم، باید خودمان تصمیم بگیریم و مسائل را حل کنیم. ما به طور

ناخودآگاه از میان اطلاعات دریافتی آنهایی را که برای هدف ما ضروریند انتخاب می‌کنیم و مابقی را به دست اتفاق می‌سپاریم. با انتخاب دقیق و موشکافانه آن چیزی که از نظر شما ارزش به‌خاطر سپردن را دارد، می‌توانید کنترل خود بر روی حافظه‌تان را تقویت و تشدید کنید.

با خوب نگاه کردن و بررسی موضوع مورد توجهتان، انتخابی باریک بینانه‌تر انجام می‌دهید: چه چیزی در آن اساسی است؟ آیا لازم نیست بر روی جزئیات خاصی تمرکز ویژه کرد؟ فقط با این پرسش مکرر که دقیقاً چه چیزی ارزش به‌خاطر سپردن را دارد یاد می‌گیرید بر روی چیزهای مهم تمرکز کنید. مثلاً اگر می‌خواهید افراد مختلفی را از یک گروه مشخص (افراد همسن، تیم همکاران) به‌خاطر بسپارید به خطوط شباهت بین آنها توجه نکنید - شبیه آن زن سراسیمه‌ای نباشید که مدام شکایت می‌کرد: «من نمی‌توانم افراد این خانه سالمندان را تشخیص دهم؛ آنها همه مثل همند، سپیدموی و پرچین و چروک». در حقیقت دو زلف یکسان و برابر وجود ندارد. (همیشه تفاوت‌هایی در سایه روشن موهای سپید، تعداد موها، پریشانی آنها و نوع آرایششان وجود دارد) و تنوع حیرت‌انگیزی در چین و چروک‌ها هست. شما در به‌خاطر سپردن به موفقیت بیشتری دست خواهید یافت. اگر توجه خود را بیش از هرچیز نه به شباهت که به تفاوت‌ها یعنی خصوصیات ویژه متمایزکننده هر فرد مبذول دارید. در ادامه باید بخواهید که آنها را به‌خاطر بسپارید. تحقیقات نشان داده‌اند که به‌خاطر سپردن به‌طور اتوماتیک و خود به‌خود انجام

نمی‌شود. میل به خاطر سپردن بایستی آگاهانه ابراز شود. مثلاً شخصی که در تحقیقات مورد آزمایش قرار گرفته بود به هیچ وجه نمی‌توانست مجموعه اعدادی را که به او ارائه می‌کردند به خاطر بسپارد. تا اینکه به طور اتفاقی به همان روانشناسی برخورد که فراموش کرده بود این تکلیف را به او بدهد. - تکلیف به خاطر سپردن اعداد. همین که خطا برطرف شد، فرد مورد آزمایش توانست اعداد را به خاطر بسپارد. برای تمرکز کردن بر روی عمل به خاطر سپردن، ذهن ما بایستی دستورات خاصی بگیرد. ضبط آگاهانه اطلاعات در حافظه، اقتباس آنها را آسان می‌کند.

چه باید کرد اگر شما خودتان هم نمی‌دانید دقیقاً بر روی چه جزئیاتی باید توجهتان را متمرکز کنید؟ در این مواقع آنها را به دلخواه انتخاب کنید. - هریک را به دقت و به خوبی نگاه کنید و به آن چه که به نظرتان جالب تر می‌رسد توجه بیشتری معطوف کنید. اگر برای شما جدا کردن یک چیز سخت است، هر جزئیاتی را که مورد توجهتان قرار می‌گیرد انتخاب نمایید و به طور ذهنی آن را تجزیه و تحلیل کنید. مهم این است که عمل کنید و هر شک و تردیدی را دور بیندازید، تردیدی که مانع و مزاحم تمرکز شما می‌شود.

با بالا رفتن سن و پیری تحقق این امر به خاطر از دست دادن توانائی تفکیک احساسات روشن تر و اساسی تر، همواره دشوارتر می‌شود. ما به همه اشیاء و جزئیات توجه یکسان نشان می‌دهیم و به همین خاطر راحت تر حواس پرت می‌شویم. اگر به این مسئله، عدم توانایی تمرکز یافتن در هنگام استرس و اضطراب، و نیز اشکال در

پرداختن خاطرات و تأثرات دقیق و روشن احساسی اضافه شود، آنگاه ممکن است تمرکز حواس و توجه ما به کلی مختل شوند. در بیش از نیمی از موارد اختلال حافظه، توجه مختل می‌شود. در اینجا تمرینات تمرکز حواس و توجه انتخابگر می‌توانند به شما کمک کنند. شما با انجام این تمرینات دقت نظر خود را پرورش می‌دهید: همانطور که فرنسیس رابینسون گفته: «توانایی تمرکز توجه و حواس، خصوصیتی ذاتی و فطری نیست، بلکه اکتسابی است».

دخالت دادن عاطفه

در فصل ۶ «برانگیختن و بیدارسازی احساسات: دریافت و ادراک آگاهانه» شما یاد گرفتید که بذل توجه لازم به احساسات و حواس پنج‌گانه به عنوان اولین مرحله در ادراک و دریافت حداکثر آن چه که مورد نظر تان است چقدر مهم می‌باشد. به جای آنکه به موضوع - مثلاً تصویری یا تابلویی - با نگاهی بی‌اعتنا و بی‌علاقه نظر بیافکنید، غافل از اینکه ذهن شما آن را ثبت می‌کند، به این که چگونه این موضوع را درک می‌کنید توجه نمائید: «آن شیء (سوژه) چه تأثیری بر من می‌گذارد؟ من چگونه به رنگ، شکل و فرم و عناصر پیرامون آن که در یک زمینه جامع و کلی متمایزند واکنش نشان می‌دهم؟» سؤالاتی نظیر این‌ها شما را به سوی تحلیل واکنش‌های عاطفی خودتان جلب می‌کنند. اکنون شما خود سوژه (شیئی) را از نقطه نظری اساساً متفاوت نگاه می‌کنید و دیگر آن را به صورت منفعل دریافت و ادراک نمی‌نمائید. شما در پروسه‌ای فعالانه جلب شده‌اید که در آن عامل

عاطفه که تضمین کننده بهترین و طولانی ترین ضبط خاطرات در حافظه است آگاهانه قرار می گیرد.

ما با تکیه بر تجربه روزمره می دانیم که پیش از هر چیز آن مسائلی را که بر ما تأثیر گذاشته اند به یاد می آوریم و به همین علت هم باید سعی کنیم در شیئی یا سوژه مورد بررسی، جزئیات روشن تری را در نظر بگیریم. این شیوه، «امپرسیونیستی» است. گمان می رود که خاطرات و تأثرات، نقش اساسی را در ادراک و دریافت ما ایفا می کنند و نه معیارها و ملاک های بی طرفانه و عینی. فقط کافی است به فراسط خود اعتماد کنیم و خطوط منحصر به فرد و خاصی را که آگاهانه متمایز و تفکیک کرده ایم نام ببریم و سپس مجدداً آنها را تجزیه و تحلیل کنیم. در این مرحله شما باید به حواس خود توجه داشته باشید، بگذار آنها راهنمایی کنند، دقیقاً چه چیزی بیشترین تأثیر را بر ما گذاشته. آخر آن چه که عمیقاً به احساسات برمی خورد، بهتر به خاطر سپرده می شود.

در مرحله بعدی باید توجه خود را بر روی عواطف متمرکز کنید. با مشاهده سوژه سعی کنید تأثیر آن را بر خود دریابید. از خود پرسید: «آیا من آن را دلچسب و خوشایند می یابم یا ناخوشایند؟ تحریک کننده یا آرامش بخش؟ تأثیرگذار یا بی رنگ؟ غم انگیز یا شادی آور؟ جذاب یا کسل کننده؟» چنین نوع تفکری درباره عواطف برانگیخته شده، زمینه ساز بالاترین میزان حک آثار و ردها در حافظه هستند.

پروفسور گوردون باور از دانشگاه استن فورد روابط متقابل بین روحیه و حافظه را بررسی کرده است. «شرایط روحی شما مستقیماً

برانتخاب و گزینش اطلاعات تأثیر می‌گذارد و شما براساس آن قضاوت می‌کنید. ظاهراً حافظه وابسته است به شرایط روحی و اوضاع و احوال پیرامونتان: اگر شرایط روحی بد باشد، احتمال آن که فقط خاطرات منفی برجای بمانند بسیار زیاد است». این امر توضیح «واکنش زنجیره‌ای» را در هنگام اضطراب ممکن می‌سازد: یک فکر و اندیشه تیره و سیاه، اندیشه‌های سیاه دیگر را به دنبال دارد. همچنین می‌توان روحیه معینی به خود بخشید، می‌توان شرایط مناسب و مقتضی را با تحریک و تهییج و برانگیختن خاطرات وقایعی که در شرایط مشابه قرار دارند ایجاد کرد. هنگامی که حافظه شما عواطف گذشته را بازسازی می‌کند، حتی اگر مبهم و آشفته و نامشخص، عواطفی نظیر خشم، شادی، هیجان، ناامیدی و غیره، این می‌تواند به خاطرات مفصل‌تر و دقیق‌تری منجر شود. به علاوه واضح است که قضاوت‌ها و نظرات ما در حال حاضر تا حدودی بستگی به شرایط روحی ما دارند. آگاهی از این واقعیت باید حرارت انتقاد را در ما کمتر کند و وادارمان سازد طور دیگری ببینیم و قضاوت کنیم.

چشم‌ها را باید شست

طور دیگر باید دید

آگاهی و ادراک منطقی

اکنون ما یک سوژه یا یک تابلو را بیشتر از موضع «منطق» دنبال می‌کنیم و بیشتر از هوش و عقل خود استفاده می‌کنیم تا عاطفه و احساس. استراتژی ساده تجزیه و تحلیل به شما کمک می‌کند برروی

ابعاد و جهات اصلی و خاص تابلو متمرکز شوید.

۱. با نگاهی اجمالی تابلو را ویرانداز کنید و سوژه آن را با دادن نام

مناسب تعیین کنید. به عبارت دیگر به ماهیت و کنه اثر پی ببرید.

۲. به ترکیب بندی آن توجه کنید. نگاه کنید چه رنگ ها و عناصر

تزئینی در تابلو وجود دارند، در پیش زمینه اثر بیشتر چه چیزی

به تصویر کشیده شده، مرکز ثقل و مفهوم اصلی اثر در کجای آن قرار

دارد. با انجام این کار سوژه تابلو را در قرینه مکانی آن درک خواهید

کرد.

۳. عناصر و اجزایی را پیدا کنید که معنا و مفهوم خاصی دارند و

اطلاعات ویژه اثر را در مورد معنای تابلو به شما می دهند. در این

مرحله با مطالعه و بررسی مفصل تر ابعاد گوناگون اثر و تمرکز

بر جزئیات مختلف، بیشتر در توصیف و ترسیم آن تعمق کنید. با

تفسیر جزئیات تصویر (جزئیاتی از قبیل پیراهن و غیره) سوژه را در

قرینه مکانی - زمانی به خاطر خواهید سپرد و سبک شخصی نقاش را

کشف می کنید که می توان آن را همچون عدول از «قواعد» برشمرد.

این مرحله بسته به میزان جزئیاتی که می خواهید در حافظه تان نگه

دارید کمابیش سخت است. مسلم است که در هنگام برخورد با اشیاء

جدید، توصیف و ترسیم دقیق تری نیاز است.

با تلفیق همه «منابع و ذخایر» آگاهی - ادراک حسی، عواطف و

افکار خود، به کنترل بیشتری بروند به خاطر سپاری دست می یابید.

برای رسیدن به بهترین کارکرد حافظه، طرح بالا را با ادراک عاطفی

شروع کنید و با تحلیل منطقی پایان دهید. این کار ابداً سخت نیست:

مگر خود رشد و پرورش طبیعی آگاهی و ادراک از ادراک عاطفی به سمت ادراک عقلی نمی رود؟

فقط در ابتدا ممکن است این کار سخت به نظر برسد - آخر در هنگام تجزیه و تحلیل مجبور می شویم مراحل مختلفی را تفکیک کنیم که معمولاً به عنوان یک عملیات فکری و ذهنی پذیرفته می شوند، ولی در حقیقت این کار خیلی ساده است. ترتیب کار وقت خیلی کمی می گیرد و نتایج تضمین شده هستند. به این ترتیب شما آگاهانه آن کاری را انجام می دهید که مؤثر است، به جای آنکه این را به عهده اتفاق بگذارید. فرانسیس رابینسون می گوید: «ما با کسب مهارت های منظم و سازمان یافته برای نظم دادن به اعمال و فعالیت های خود، توانایی می یابیم به طور اثربخش عمل کنیم، نه در نتیجه تلاش اراده خود...». وقتی این جزء عادات ما شد، این نوع استراتژی تفکر منظم، طبیعت دوم ما می شود و ما خودمان از موفقیت هایمان حیرت خواهیم کرد.

تماشای یک تابلو را تمرین کنید

تصور کنید مغز شما یک دوربین عکاسی است که می تواند صحنه ای را از جهات گوناگون عکسبرداری کند. یک عکاس خوب به همه حواس خود رجوع می کند تا آنچه را که خیلی جالب می یابد منعکس سازد. مهارت های فنی او اجازه برداشتن عکس از چیزی را می دهد که در آن واحد هم می بیند و هم حس می کند. عکاس بزرگ آمریکایی آنسل آدامز می گوید: یک عکس ایده آل فضای صحنه را



شکل ۱-۷. ادوارد مانه (۱۸۸۳ - ۱۸۳۲)، پرتره امیل زولا، ۱۹۶۸، پاریس.

به گونه ای منتقل می کند که بیننده خود را یکی از اعضای شرکت کننده در آن حس می کند.

تمریناتی که در ادامه ارائه می شوند به شما کمک می کنند تیزبینی و دقت نظر خود را از طریق تماشای تابلوهایی که به شکلی معین و مشخص ترتیب داده شده اند پرورش دهید. برای این تمرینات به کپی تابلوها یا عکس های هنری نیاز دارید. کپی های کارت پستال ها یا عکس ها و تصاویر کتاب های هنر که می توانید از کتابخانه ها تهیه کنید کاملاً برای این هدف مناسب هستند. در اینجا برای نمایش این روش، پرتره امیل زولا که توسط ادوارد مانه نقاشی شده ارائه گردیده. کیفیت کپی بدون شک چندان چنگی به دل نمی زند اما برای به تصویر کشیدن روش کاملاً به کار می آید.

تأثیرات کلی تابلوها

در ابتدا تحلیلی ذهنی انجام می دهیم و بعد وارد تحلیل عینی می شویم. پیش از هرچیز تابلو را به طور کلی از نظر بگذرانید و سعی کنید تأثیر کلی آن را ارزیابی نمایید. در اینجا سؤالات زیر به شما کمک می کنند:

«در برابر این تابلو چه احساسی به من دست می دهد؟ (شادی، غم و اندوه، هیجان،...) آیا این تابلو مرا تکان می دهد یا نه؟ واکنش من مثبت است یا منفی؟ آیا از تابلو خوشم می آید؟ تأثیرات من مقید به چه شرایطی هستند؟ به سوزه؟ به رنگ ها؟ به ترکیب بندی؟ سبک نقاشی (انحنای خطوط نقاش)؟» کمی مکث کنید و بعد از چند لحظه

یک دفعه خود را به دست عواطفی بسپارید که این تابلو در شما ایجاد کرده. احساس اولیه شاید مبهم و آشفته باشد. در این صورت سعی کنید آن را درک نمائید. با ثابت نگه داشتن توجه خود بر روی این تأثیر کلی می‌توانید آن را از لحاظ عاطفی توصیف و ارزیابی کنید و در نتیجه بهتر در حافظه ثبت نمائید. در ادامه با عبور از مشاهدات ذهنی به مشاهدات عینی سراغ تحلیل منطقی آن بروید. به نام تابلو و اسم نقاش توجه کنید. هر دو اسم شما را در مورد ایده اثر راهنمایی می‌کنند و اگر از قبل با آثار هنری این نقاش آشنا باشید، تسلسل‌های مکمل پدید می‌آیند. اطلاعات اضافی و تکمیلی اصلاً ضروری نیستند اما می‌توانند در ارزیابی تابلو به شما کمک کنند. به ترکیب‌بندی کلی تابلو خوب نگاه کنید، عناصر و اجزای اصلی چگونه قرار گرفته‌اند، عناصری که بیانگر سوژه آن هستند؟ در مرکز تابلو چه چیزی قرار گرفته؟ در پیش زمینه چطور؟ پیش از هر چیز به اصلی‌ترین عناصر توجه کنید. در این تابلو مردی که پشت یک میز تحریر نشسته به تصویر کشیده شده، معلوم است که میز تحریر مال خود اوست چون آرام و بی‌تکلف نشسته. چهره او خیلی پرمعنی و گویاست، نگاهش به سمت راست است. این تصویر تقریباً نیم‌رخ است. اکنون به اشیاء پس زمینه نگاه کنید. روی میز در گوشه راست بالا چند تابلو بر روی دیوار دیده می‌شوند. در یکی از آنها زنی روی تخت دراز کشیده؛ در دیگری تصویر اندام یک زن ژاپنی دیده می‌شود. در سمت چپ پشت یک صندلی که زولا نشسته، یک لنگه پاراوان ژاپنی دیده می‌شود. با تصویر پرنده‌ای روی شاخه درختی پرگل. اکنون

چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید به‌طور ذهنی همه تابلو را بازسازی کنید. تا چه حد تصویری که نقاش برای به‌تصویر کشیدن نویسنده در محل کارش انتخاب کرده برایتان جالب است؟ سپس به‌نور و روشنایی صحنه توجه کنید. نور از کجا می‌آید و به کجا می‌ریزد؟ چه چیزی را روشن می‌کند؟ نور در اینجا در مرکز تابلو با تأکید بر روی صفحات سفید کتابی که زولا در دست دارد متمرکز گشته. دست‌ها و صورت او نیز در دایره نورانی افتاده‌اند. اگر موفق شدید عکس رنگی این تابلو را پیدا کنید انواع مختلف گام‌های رنگ‌های آن را جستجو و در عین حال به واکنش‌های خود، به رنگ‌های مختلف توجه کنید. دیوارها به رنگ قهوه‌ای تیره هستند، مبل و کف زمین نیز. رنگ‌های سفید و کرم نیز همانند زردی پاراوان در هاله‌ای روشن متمایز می‌شوند.

تجزیه و تحلیل جزئیات: ارزیابی ذهنی

در این پرتره چه جزئیاتی به‌چشم‌تان می‌خورند؟ آنها را تجزیه و تحلیل و توجه خود را به افکاری که در شما برمی‌انگیزند معطوف کنید. آیا آنها را همچون سمبل درک می‌کنید یا ظهور گرایش‌ها و تمایلاتی تپیک و خاص. سعی کنید این گرایش‌ها را تدقیق کنید. (مثلاً در اینجا تأثیر شرق بر هنرمند آن عصر دیده می‌شود). چه تصوراتی به‌ذهنتان خطور می‌کنند؟ وقتی به همه ویژگی‌های جالب تابلو پی بردید صبر کنید و بکوشید آنها را دقیقاً به‌خاطر بسپارید تا در موقع لزوم به آنها رجوع کنید.

تجزیه و تحلیل جزئیات: ارزیابی عینی

اگر می خواهید شناخت خود را در زمینه نقاشی ها عمیق تر کنید یا فقط از این تابلو خوشتان آمده و می خواهید جزئیات بیشتری از آن را به خاطر بسپارید به تجزیه و تحلیل خود ادامه دهید. کیتس گفته: «متعالی ترین چیز - سرچشمه بی پایان شادیست»، که منظورش دلربایی و جذابیت زیبایی آن می باشد. منظم و مرتب باشید و با دقت جزئیات را برای تماشا کردن و دیدن انتخاب کنید. در ابتدا فیگور مرکزی را بررسی کنید، سپس پیش زمینه و در انتها پس زمینه را. زولا در اینجاکت مشکی پوشیده که از زیر آن فقط سردست پیراهن سفید با دگمه سردست های طلایی دیده می شود. شلوار او سبز تیره است با خط های سیاه در پهلوها، طبق مد آن زمان. سایه روشن های رنگی در جزئیات میز، تابلوهای روی دیوار و پاراوان ژاپنی با رنگ اندام (فیگور) مرکزی هم رنگند. نویسنده در خانه دنج و راحت خود روی صندلی یی نشسته که با پارچه ای گرانبها پوشیده شده. پشتی صندلی با سرمیخ هایی مسی ترسیم شده و درخشندگی آنها تأثیر تجمل رویه مبیل را تشدید می کند. زولا چه حالتی دارد؟ او نشسته است، یک پایش را روی پای دیگر انداخته، یک دستش روی رانش قرار گرفته، و در دست دیگرش کتابی را نگه داشته است. نگاه متفکرانه او به سمت راست تمایل دارد، صورتش نیمرخ به سمت ما برگشته. روی میز کتاب ها و جزوه هایی که اسم مانه رویشان نوشته شده، و قلم پری در جوهردان چینی قرار دارند. یک لحظه از تصویر روی بگردانید و به واکنش های درونی و تفسیرهای خودتان گوش بسپارید. این

جزئیات برای نقاش چه معنایی می‌توانند داشته باشند؟ آنها در سیمای نویسنده چه چیزی را تأکید و گوشزد می‌کنند؟ اگر پاسخ را نمی‌دانید، حدستان را بگوئید. تفسیرهای شما کمک می‌کنند تا آثار و ردها را پایدارتر در حافظه نگه دارید.

آیا متوجه شده‌اید که خیلی چیزها در تابلو به خود مانه اشاره دارند؟ طرح تابلوی او «الیمپیا» و نام وی بر روی جلد جزوه، توجه ما را به خود جلب می‌کنند و باعث می‌شوند به چهره زولا توجه نکنیم. این پرتره به روش کلاسیک با زمینه بی‌طرفانه نقاشی نشده. هرچند که رنگ‌های تیره زمینه، چهره را هم سایه می‌زنند، مانند پرتره‌های اساتید مکتب هلند، پرتره بیانگر لحظه سازندگی و خلق هنری است. در تابلو روابط دوستانه زولا و مانه که در کنار یکدیگر در برابر حمله‌های منتقدین از خود دفاع می‌کردند منعکس شده. این اثر در دوره خود باعث بحث‌ها و جدل‌های زیادی شد، اما در دوران ما ارزش‌های آن بدیهی و مسلمند: صحبت برسر تأکید و تأیید همزمان آغازی شخصی و فردی و زیبایی‌شناسانه در تابلوست.

سنتز (ترکیب، نتیجه‌گیری)

چه چیزی به طور خاص در این اثر متمایز است؟ چه احساساتی در پرده نقاشی رخنه کرده‌اند؟ تابلو نسبت به شما به عنوان بیننده چه رویکردی دارد، گیرایی اثر برای شما در چیست؟ چه چیزی شما را برمی‌انگیزاند؟ بیش از همه از چه چیزی در این تابلو خوشتان می‌آید؟ دوست داشتید چه چیزی را در این اثر به خاطر بسپارید؟

سعی کنید به یک نتیجه گیری و ترکیب کلی برسید - تجسم ذهنی و عینی خود را به هم پیوند داده و یکپارچه کنید.

چشم‌هایتان را ببندید و در ذهنتان تابلو را تجسم کنید. توجه خود را به آن چه که به طور خاص در تخیل و تصور شما آشکار می‌شود معطوف نمائید. این دقیقاً همان چیزی است که شما متوجهش شده‌اید و با دقت در حافظه ثبت کرده‌اید. این همان کپی‌یی است که شما بازسازی کرده‌اید و در آینده به یاد خواهید آورد. بی شک این کپی با مرور زمان رنگ می‌بازد و شاید زمانی حتی به کلی از خاطر محو شود، اما همچنان سعی کنید آن را از یاد نبرید - گاه به گاه سعی کنید آن را بازسازی نمائید.

چگونه اصول و قوانین دیدن و مشاهده دقیق

را در زندگی روزمره به کار بگیریم

در فصل‌های پیشین یک تابلوی معروف را به عنوان نمونه انتخاب کردیم، اما پرواضح است که همان قوانین و اصول مشاهده کردن و به خاطر سپاری را در مورد هر شیئی دیگری نیز می‌توان به کار بست: فیلم سینمایی، نمایش دراماتیک، بیوگرافی‌ها، قطعاتی از زندگی روزمره، محاورات و گفتگوها، حوادث و ماجراها، اتفاقات ناگوار و... در نتیجه تمرین مداوم، شما می‌توانید همه چیزهایی را که برایتان مهمند هر زمان و در هر کجا که بخواهید به خاطر بسپارید. در نهایت شما به مهارت‌های اتوماتیک در زمینه به کارگیری حافظه مؤثر و کارآمد دست می‌یابید.

اگر برای شما پیش بیاید که شاهد چیزی باشید، شهادت شما ارزشمند خواهد بود. هربار با توسل به تجزیه و تحلیل منطقی، توجه خود را به علایم بارز و آشکار شیئی یا شخص، علائم و مشخصاتی نظیر قد، رنگ، شکل و فرم، بو و صدا معطوف خواهید نمود. این دسته از جزئیات هنگام جستجوی اشیاء گمشده یا شناسایی سارقین و مجرمین بسیار اهمیت دارند. همچنین آنها می‌توانند در شناسایی افراد مقصر و گناهکار در اتفاقات ناگوار بسیار مفید باشند. به‌طور کلی اغلب اظهارات شاهدان یک حادثه واحد با یکدیگر همخوانی و مطابقت ندارند: شهادت آنها اطمینان‌بخش نیست زیرا آنچه را که دیده‌اند آگاهانه در ذهن خود ثبت نکرده‌اند. این افراد موقعیت را مورد تجزیه و تحلیل سیستماتیک قرار نداده‌اند، کلاً در ذهن و اندیشه خود خیلی کم به آن رجوع کرده‌اند و تنها به تأثیر ناخودآگاه و غیرارادی حقایق که اغلب تحریف شده است اکتفا نموده‌اند. اگر شما کنجکاو باشید دائماً از خود سؤال می‌کنید، پس ارزیابی موقعیت به‌طور آگاهانه و با در نظر گرفتن پیشداوری‌های شخصی خودتان به مراتب آسان‌تر است، زیرا توهمات و پندارهای واهی بر نظرات و خاطرات و قضاوت‌ها تأثیر می‌گذارند. بررسی و تحقیق علمی بر روی اطلاعات و گزارش‌های شاهدان در آمریکا به روشنی نشان داده است که مردم به‌طور ناخودآگاه تحریف می‌کنند و آن چه را که می‌بینند در ذهن خود تغییر شکل می‌دهند. در یکی از این تحقیقات برای افراد امتحان شونده، صحنه‌هایی از حمله تجاوزگرانه و خشونت‌بار را به نمایش گذاشتند. هرچند در بین تجاوزکاران و حمله‌کنندگان نسبت

سفیدپوستان به رنگین پوستان یک به یک بود، قسمت اعظم امتحان شوندگان نشان دادند که ۸۰٪ حمله‌ها از سوی رنگین پوستان صورت گرفته. (ذکر این نکته جالب است که این روند با اطلاعات آماری منتشره از سوی انبوه اطلاعات و اخبار و جراید مطابقت می‌کند: و در حقیقت قانون شکنی در اکثر موارد از سوی افراد مناطق محروم و فقیرنشین صورت می‌گیرد، جایی که نمایندگان دسته‌ای از اقلیت مردم زندگی می‌کنند و عمدتاً این اقلیت، «رنگین پوست» هستند.) نتیجه: مردم آن چیزی را می‌بینند که انتظار دیدنش را دارند.

خودتان را عادت دهید که بیشتر به اتفاقات پیرامون خود توجه کنید. این کار را به یک بازی واقعی و حقیقی تبدیل کنید و می‌بینید که حتی سرگرم‌کننده و مفرح خواهد شد. خود را یک کارآگاه تصور کنید که موظف است رفتار اطرافیان را زیر نظر داشته باشد. یا فقط «محقق و کاوشگر علایق و امور مردم» (ایده‌آل‌ترین مکان برای این کار کافه است.) شکسپیر گفته: «جهان - صحنه تئاتر است». به اطراف نگاه کنید و دنیا را از دیدگان یک کارگردان ببینید. برای این کار فقط باید قوه دید خود را زیاد کنید. همچنین این کار می‌تواند در شما شوق و رغبت برانگیزد تا هشیار باشید و دیدی دقیق و موشکافانه و حساس داشته باشید. و اما ابزار تأثرات و مشاهداتتان - فقط مسئله تکنیک است که شما آن را وقتی به اندازه کافی در موضوع تعمق کنید به دست خواهید آورد و در نتیجه بیشتر به خودتان اعتماد خواهید کرد. همانطور که لئوناردو داوینچی گفته است: «کلید خلاقیت هنری - توانایی دیدن است.»

بازرسی و تحقیق اشیاء و موضوعات را تمرین کنید، این کار را در گردش های علمی و دسته جمعی و تورها به راحتی می توان انجام داد. در مغازه های خواربارفروشی به برچسب کالاها نگاه کنید. از خودتان بپرسید آنها چه تأثیری روی شما می گذارند: آیا از شکل آنها، رنگشان و نیز خود بسته بندی خوشتان می آید؟ سپس فهرست مواد تشکیل دهنده و اجزاء ترکیبی آنها را بخوانید. در فروشگاه های بزرگ با دقت و موشکافانه محصولی را که قصد دارید بخرید جستجو کنید. در هنگام پرو و اندازه گیری لباس در ابتدا به سراغ عواطف و احساسات خود بروید: آیا من در این لباس احساس خوب و خوشایندی دارم؟ سپس کالا را معاینه و بررسی کنید که عیب و نقصی نداشته باشد؛ ببینید آیا دگمه ها درست سر جای خود دوخته شده اند و لباس خوش دوخت است یا نه و مسائلی از این قبیل. این کار را به صورتی سیستماتیک با بررسی کالا از بالا تا پایین انجام دهید. به زودی درمی یابید که خریدی به مراتب حساب شده تر انجام می دهید، خطای کمتری دارید و در وقت صرفه جویی کرده اید زیرا ضرورت نیاز به تعویض کالا کم می شود. همچنین در پول خود صرفه جویی می کنید. چون می توانید به خاطر معایبی که در لباس ها پیدا کرده اید تخفیف بگیرید.

روی شییی که حیاتی و روزمره است متمرکز شوید

با دقت شییی را که توجه شما را جلب کرده بررسی کنید، ببینید آیا به این دلیل است که از آن خوشتان می آید، شما را تحریک می کند یا

موجب تفریح و سرگرمی شما می شود. بگذارید این کار برای شما عادت شود. مثلاً هربار وقتی به دیدن دوستان می روید در صدد برآید متوجه شیئی جالبی در داخل اتاق های خانه او شوید و آن را طبق برنامه ای که شرح دادیم بررسی کنید. بعد از بازگشت به خانه خود سعی کنید به طور ذهنی آن شیء را تصور کنید و با کلمات توصیف نمائید (مثلاً در دفتر یادداشت روزانه خود). این توصیف بایستی تا حد امکان مفصل و با جزئیات باشد. این توصیف را به دوستان خود نشان دهید، خواهید دید که آنها مفتون و شیفته می شوند.

اصول و قواعد ذکر شده در این فصل در بررسی و مطالعه عملی شیء قابل استفاده اند. عادت کنید همه چیز را مقایسه و ارزیابی نمایید، هر چیزی را که می بینید. مشاهدات شما جستگاهی می شوند به سوی تفکر، تأمل و تخیل درباره زندگی، فرهنگ، هنر، طبیعت، شخصیت و فردیت و ذات بشری یا اصالت؛ به طور کلی درباره همه چیزهایی که زندگی را جالب، خوشایند و دوست داشتنی می کنند. در نظر داشته باشید برآنیم که نقاط مشترک تماس و معاشرت با یکدیگر را پیدا کنیم. با تأکید بر اینکه انسان ها نقاط مشترک زیادی دارند، به حداقل نقاط تمایز آنها می رسیم. ولی اگر می خواهید افراد را با خصوصیات منحصر به فردشان به خاطر بسپارید، باید به دنبال تفاوت ها باشید. گاهی این تفاوت ها کلیشه ای هستند. مثل: خصوصیات ملی، نژادی یا جنسی. شاید با مشاهده و ارزیابی ذهنی و فکری تشابه ها و تفاوت ها و با حفظ علاقمندی به آنها، پندارهای

واهی را در خود کمتر کنیم. وقتی از این که نقاط مشترک زیادی با انسان‌های دیگر داریم آگاه باشیم، یاد می‌گیریم با وجود تمام تفاوت‌هایمان و با اعتراف به این تفاوت‌ها و احترام گذاشتن به آنها با یکدیگر زندگی کنیم. خوشبختانه ما در جامعه‌ای آزاد زندگی می‌کنیم که در برابر تفاوت‌های ما صبور است و حتی تحت عنوان گوناگونی و پلورالیسم (چندگرایی) به آنها احترام می‌گذارد. از آنجایی که توانایی درک تفاوت‌ها به حافظه کمک می‌کند، در این زمینه هم موجب برتری و امتیاز شما خواهد بود.

خلاصه مطالب فصل هفتم

برای آنکه ضبط اطلاعات در حافظه را به طور مؤثر و کارآمد هدایت کنیم باید به طور دقیق آنها را درک کنیم و بدانیم این ادراک چه احساساتی را در ما برمی انگیزد و موجب چه افکاری می شود.

توجه انتخابگر به ما اجازه می دهد به طور آگاهانه بر روی آن چه که شایسته به خاطر سپاری دانسته ایم متمرکز شویم. برای این کار شرکت آگاهی هم از لحاظ عاطفی ضرورت دارد و هم منطقی. برای آنکه توجه خود را انتخابگر کنیم باید به مطالب زیر آگاه باشیم:

۱. کدام تصویر حسی: اندام های حسی شما چه چیزی را دریافت می کنند؟

۲. جزئیات شایان توجه: چه چیزی در وهله اول به چشمتان می خورد؟

۳. احساسات و عواطف شما: چه چیزی شما را برمی انگیزد؟

۴. ارزیابی فکری و دماغی: به مسائل زیر پاسخ دهید:

— هدف و کاربرد آن چه که دریافت و ادراک کرده اید؛

— ساختار، ترکیب بندی؛

— جزئیات مهم و قابل تأمل موجود؛

— جزئیاتی که محتوا را به تصویر می کشند.

هر بار که چیزی را تماشا و بررسی می کنید بایستی دو سؤال اساسی از خود پرسید: «از آن خوشم می آید یا نه؟» و «دقیقاً از چه چیزی خوشم می آید و از چه چیزی خوشم نمی آید؟»

در این فصل کلیدی نشان داده ایم چگونه به طور فعالانه سه پروسه تشکیل دهنده ساختار و ساختمان حافظه را برای خود زمینه سازی کنید: ضبط اطلاعات، تنظیم آنها، و استخراج آنها. هنگام ضبط همزمان در دو کانال - عاطفی و منطقی، با تفسیرها و حواشی همراهی کننده (چه فی البداهه، چه از پیش برنامه ریزی شده) اطلاعات را دسته بندی می کنید و به این وسیله آنها را با علایم شناسایی که استخراج آنها را از حافظه آسان می سازند تجهیز می کنید.

تمرینات

تجزیه و تحلیل تابلوها: از تأثیر کلی تا جزئیات

(در صورت نیاز می‌توانید یک بار دیگر فصل «مشاهده تصاویر و تابلوها» را تمرین یا مطالعه کنید)

۱. تابلو براساس انتخاب شخصی شما

در ابتدا تابلو را به‌تمامی از نظر بگذرانید و برای یک دقیقه خود را به‌دست عواطف‌تان بسپارید. سپس سوژه تابلو را تعیین کنید - روی پرده نقاشی چه چیزی نمایش داده شده و ترکیب‌بندی اثر چیست؟ به آن چه که شما را تحریک می‌کند یا باعث کنجکاوی‌تان می‌شود تکیه کنید. توجه خود را روی این جزئیات معین متمرکز و آنها را مفصلاً بررسی و مشاهده نمائید. در مرحله سوم تابلو را به‌شکلی سیستماتیک با شروع از چهره‌ها یا اشیایی که سوژه را بیان می‌کنند تجزیه و تحلیل کنید، سپس به سمت تحلیل پیش‌زمینه و پس‌زمینه حرکت کنید. تابلوها را با به‌خاطر سپردن جزئیات هرچه بیشتر بارها و بارها از نظر بگذرانید. هنگامی که موفق شدید شکل کلی آن را در ذهن خود بسازید، آن را تفسیر کنید. همه تصورات و تسلسل‌هایی را که به‌ذهنتان می‌رسند به‌خاطر بسپارید. سعی کنید روحیه و حال و هوای تابلو، ویژگی و اصالت ترکیب‌بندی آن و نیز عواطف و احساسات خودتان را شکار کنید. به ویژگی‌های استیل و فرم نقاش، مثلاً خطوط نقاشی‌های او، رنگ‌ها (در حد امکان)، و خصوصیات موضوع توجه کنید. این عملیات ذهنی مختلف بدون شک زمینه

رمزدار کردن مؤثر اطلاعات و حفظ طولانی مدت آنها در حافظه را فراهم می سازند. اگر گاه به گاه و مکرراً تابلو را مشاهده و بررسی کنید به موفقیت بیشتری دست می یابید.

برای ارزیابی اثر هنری کافی است به آن نگاه کنید، آن را حس کنید و در آن خوب تفکر و تأمل کنید. با آموختن این کار و با نشان دادن علاقمندی و کنجکاوی به تابلوها در دکه ها، ویتترین مغازه ها، سالن های انتظار و در میهمانی دوستانان و البته در نمایشگاه ها بر تجربه خود می افزایید. آیا می دانید که طبق تحقیقات به عمل آمده در موزه ها، بازدیدکنندگان نمایشگاه های نقاشی هرتابلو را به طور متوسط حداکثر به مدت ۶ ثانیه تماشا می کنند؟ واضح است که این بازدید سرسری و اجمالی تنها رد و اثری بسیار سطحی در حافظه باقی می گذارد (یا حتی به کلی هیچ ردی باقی نمی گذارد). آن چه را که سطحی و سرسری دیده اید، بدون آنکه واقعاً نگاه کرده باشید، به طور مبهم و آشفته به خاطر می آورید. عجیب نیست که انبار حافظه ما اینقدر فقیر است. ما برای به خاطر سپردن کاری نمی کنیم! برخلاف این دسته از افراد، دوستاناران هنر، هنرمندان یا فقط بینندگان کنجکاو برای تماشا، تفکر و تأمل، وقت زیادی صرف می کنند و با جدیت و دقت آن چه را که به نظرشان جالب یا خوشایند است در حافظه شان ثبت می نمایند. آنها با تماشای یک تابلو، هم ویژگی های عینی آن را تحلیل می کنند و هم تأثرات شخصی خود را. شما هم می توانید اینگونه رفتار کنید و به این وسیله به زندگی خود نقش و رنگ بهتری بدهید و حافظه خود را غنی سازید.

۲. جزء و کل

به این ترتیب تصاویر را به انتخاب خود مطالعه کنید. کتاب مورد علاقه‌تان را در مغازه کتابفروشی یا کتابخانه پیدا نمایید. می‌توانید کتابی درباره گربه‌ها (خانگی یا وحشی)، پروانه‌ها، درختان، ماهی‌ها، مناظر، هواپیماها، لکوموتیوها، با عکس گل‌ها، با پرتره‌ها... انتخاب کنید. سعی کنید تصاویری را که دیده‌اید بعد از چند ساعت به یاد بیاورید، و سپس در روز بعد. خطوط دقیق تصاویر را در ابتدا به‌طور کلی و سپس با جزئیات بیشتر در حافظه خود بازسازی کنید. با کتاب درآمیزید. اگر توصیف تصاویر را بنویسید، متوجه جزئیات بیشتری خواهید شد.

مقایسه: جستجوی موضوعی و مطالعه تفاوت‌ها

مقایسه و تطابق، حافظه را تکان می‌دهد، به آن طراوت و تازگی می‌بخشد. یا آن را برمی‌انگیزد و تحریک می‌کند. وقتی می‌خواهید مقایسه و تطابق انجام دهید، بایستی حداقل یکی از طرفین مورد مقایسه را خوب بشناسید. در هنگام مطالعه رابطه متقابل بین دو شیئی، تصورات و تسلسل‌هایی به ذهن ما متبادر می‌شوند (برای هر شیئی تصورات خود آن شیئی). فرض کنیم تصاویر کتاب گربه‌ها را در جستجوی مثلاً «گربه ایده‌آل» مقایسه می‌کنید. آنگاه گربه خود شما یا گربه دیگری که می‌شناسید ملاک و معیار مقایسه با گربه‌های دیگر هم از لحاظ شکل ظاهری و هم از لحاظ رفتار و حرکات می‌شود. آیا شما هرگز گربه خود را با دقت زیر نظر گرفته‌اید؟ برخی از تمرینات

بعدی شما را وادار می سازند چنین مشاهداتی انجام دهید. آنگاه با مطالعه گربه های دیگر قادر خواهید بود پی به ویژگی های خاص حیوان خود ببرید. در این میان برای جمع بندی معلومات خود در این محدوده و شناخت و درک بهتر گربه خود، نیاز به تحلیل و طبقه بندی دارید.

۳. تفاوت ها در قالب یک موضوع

پیش از هر کار یک سوژه معمولی را انتخاب کنید. ببینید که این سوژه توسط هنرمندان تا چه حد متفاوت تفسیر می شود: برداشت و تفسیر، بسته به گرایش ها و استعداد های فردی مؤلف و بسته به تعلق او به فرهنگی معین به شدت تغییر شکل می دهند. به عنوان مثال تصویر اندام یک زن را در نظر بگیرید. در همه دوره ها و زمان ها، این موضوع مورد علاقه نقاشان و پیکر تراشان بوده، و بعدها نیز مورد علاقه عکاسان و سینماگران قرار گرفته. ببینید هنرمندان برجسته کشورهای مختلف چگونه این موضوع را در اعصار مختلف بیان کرده اند و نشان داده اند؛ ببینید چندین کتاب در این باب وجود دارند. یا موضوعات دیگر: آدم و حوا، ونوس، عکس خود رو، پرتره، منظره، طبیعت بی جان و...

۴. گل ها

گل هایی را برای مقایسه انتخاب کنید، معمولی یا خارق العاده. در فصل بهار گردشی کوتاه برای مشاهده گل ها در دشت یا تپه ایده آل

است. اما در بقیه فصول سال می توان برای خود یک دسته گل خرید: این آسان تر از گیر آوردن کتاب های مصور شیک و مجلل هنری است که شاید در کتابخانه یا مغازه کتابفروشی پیدا نشود. در بهترین حالت بد نبود اگر می شد گل های طبیعی را با تصویر آنها (در یک تابلو، روی قالی، اشیاء دکوری فضاهاى داخلی) مقایسه کرد.

در اینجا چند تجسم و تصور عمومی از گل محبوب من زنبق می آوریم. آیا شما قادر هستید گل زنبق را توصیف یا ترسیم کنید؟ بدون شک این گل را می شناسید. اما آیا می توانید بگوئید چند تا گلبرگ دارد؟ چه ساختاری دارد، چگونه رنگ آمیزی شده و غنچه ها چگونه بر روی ساقه قرار گرفته اند؟ اگر شما حتی ذره ای مجذوب نقاشی می شدید و زنبق را دوست می داشتید بایستی ساعت ها به آن نگاه می کردید و آن را با مداد یا حتی با رنگ ها می کشیدید. در حال حاضر کمتر کسی به یاری حافظه نقاشی می کند، در صورتی که تا قرن نوزدهم، نقاشان در آتلیه خود، مناظر را از حفظ و به کمک حافظه می کشیدند.

پیش از هر چیز در اولین فرصت زنبق طبیعی را با دقت مطالعه کنید. شاید شما هم کشف کنید که زنبق، گونه ها و انواع زیادی دارد. بعضی بسیار درشت هستند، بعضی دیگر گلبرگ هایی افتاده و سرپایین دارند، دسته سوم هم دو رنگند. بعضی از اشکال نادر آن عطری بسیار تند دارند. برای درک تفاوت های جزئی و نوانس ها (نازک کاری ها) در شیوه ترسیم و تصویرگری زنبق بر روی پرده نقاشی و در هنر ایجاد ترکیب بندی گل ها در نقاشی، بایستی خود گل را

به شکل طبیعی آن به خوبی بشناسیم. علیرغم شیوه فردی تصویرگری در میان نقاشان مختلف، در ترسیم زنبق تنوع بسیار کمی وجود دارد: همیشه خطوط و سایه روشن‌هایی می‌یابید که وجه مشخصه و ویژه این گل هستند و باعث می‌شوند به راحتی این گل شناخته شود. اکنون یک تابلوی نقاشی از گل زنبق را با عبور تدریجی از ادراک عاطفی به ادراک فکری و دماغی تحلیل کنید، از تأثرات مستقیم تا خیال و وهم. دائماً از خود این سؤالات را بپرسید («آیا از آن خوشم می‌آید یا نه؟ دقیقاً از چه چیزی خوشم می‌آید و از چه چیزی خوشم نمی‌آید؟») و به آنها پاسخ دهید. سپس سراغ یک تصویر یا تابلوی دیگر از زنبق بروید. با مشاهده شباهت‌ها و تفاوت‌ها آن را با تابلوی اول مقایسه کنید. به طور ویژه به تفاوت‌ها توجه کنید. همین کار را با تابلوها و نقاشی‌های دیگر که همین گل را به تصویر کشیده‌اند بکنید. در انتها سعی نمائید همه این شیوه‌های تصویرگری زنبق را با بیشترین جزئیات ممکن به خاطر بسپارید. هریک از آنها را به تفصیل و به طور مکتوب توصیف کنید. خودتان از اینکه می‌توان به طور مستقل تا این حد اطلاعات و آگاهی درباره هنر و طبیعت پیدا کرد و دامنه دید خود را وسعت داد تعجب خواهید نمود.

مقایسه و تطابق: تجزیه و تحلیل خطوط شباهت

کتابچه‌های راهنمای موزه‌ها و کاتالوگ‌های هنری بهترین وسیله برای پرورش و تقویت دقت نظر و تیزبینی هستند. چنین کاتالوگ‌هایی را در حراجی‌های بزرگ یا نمایشگاه‌های هنری موضوعی می‌توانید

پیدا کنید. (شما همچنین می‌توانید لباس، مبلمان، فیلم‌هایی را که در یک ژانر ساخته شده‌اند - کارآگاهی (پلیسی)، وسترن و... مقایسه کنید).

۵. انتخاب از میان نقاشان و آثار آنها؛ ارجحیت خود را تعیین کنید
نقاشان مختلف. از یک نمایشگاه دیدن کنید یا کتابی درباره نقاش معروفی بگیرید و با دقت به پرده‌های نقاشی او نگاه کنید. با دقت و موشکافانه با جستجوی خطوط شباهت، آنها را تجزیه و تحلیل کنید. آثار او را چگونه توصیف می‌کنید؟ سوزن‌های تابلوها، بیانگری و فصاحت آنها، روحیه و حال هوایی را که در آنها رسوخ کرده، رنگ‌ها و ترکیب‌بندی آنها را تفسیر کنید.

مکتب‌های هنری. اساتید یک مکتب یا جریان هنری را انتخاب کنید. در آنها هم شباهت‌ها را بجوید و هم تفاوت‌ها را. به این ترتیب می‌توانید آثار امپرسیونیست‌ها، اساتید مکتب ایتالیا، سوررئالیست‌ها، کوبیست و بسیاری مکتب‌های هنری دیگر را مطالعه و بررسی کنید. انتخاب در اینجا بی‌نهایت است.

۶. خطوط مشترک و تفاوت‌ها

تابلوهای یک مجموعه را تجزیه و تحلیل کنید (مثلاً مجموعه «بانو و تک شاخ») در آنها ابتدا خطوط مشترک را جستجو کنید؛ در اینجا حرکت سیستماتیک را با شروع ارزیابی تابلو به‌طور کلی و در پایان بررسی جزئیات، حفظ کنید. همین کار را با جستجوی تفاوت‌ها تکرار کنید. هر دو دسته مقایسه را تفسیر و خودتان نتیجه‌گیری کنید.

۷. نظارت و جلب احساسات

سعی کنید دریافت‌های احساسی را هنگام تجزیه و تحلیل موضوعات زیر شرکت دهید.

۱. میوه‌ها. یک نوع میوه را انتخاب کنید و آن را طبق طرح پیشنهادی در این فصل بررسی کنید (از احساس به سوی منطق). همین کار را با میوه‌های دیگر از همان خانواده انجام دهید و نقاط مشترک و تفاوت‌ها را تعیین کنید. انواع مختلف سیب، گلابی و مرکبات نیز برای این تمرین مناسبند.

۲. گل‌ها و گیاهان. همان کار را با گل‌ها یا گیاهان به انتخاب خود انجام دهید. برای این کار مخصوصاً گروه‌های متنوع گیاهان و گل‌هایی نظیر رز، کاکتوس، لاله مناسبند.

۳. درختان. بررسی کنید:

– شکل و ساختمان عمومی آنها را؛

– شاخ و برگ؛

– شاخه‌ها؛

– برگ‌ها؛

– شکوفه‌ها و میوه‌های آنها را (اگر دارند).

۴. حیوانات. برای تحقیق و مطالعه انواع مختلف گربه، سگ یا پرندگان را انتخاب کنید.

۵. اشیاء مختلف. لامپ‌های مختلف یا مثلاً اشیاء تزئینی خانه را با یکدیگر مقایسه کنید.

۶. آگهی‌ها و اعلان‌ها. در مجلات مطالب و موضوعات بسیار

جالبی برای مطالعه و تحقیق می‌یابید (آگهی‌های عطر، ساعت، نمایشگاه اتومبیل و...).

۷. اطراف محل زندگیتان. به صورت سیستماتیک خیابان‌ها، پارک، میادین، مغازه‌ها و مراکز تجاری نزدیک محل زندگی خود را مطالعه و بررسی کنید.

۸. مردم. چهره‌ها، صداها، آداب و عادات آنها را مطالعه و بررسی کنید.

۹. موسیقی. می‌توانید با تجزیه و تحلیل آثار موسیقی مورد علاقه خود به شکل زیر، آنها را ظریف‌تر درک کنید. یک ترانه را انتخاب کنید و سؤالات زیر را از خود پرسید. (ترانه را به شکل سی‌دی یا نوار یا صفحه گوش کنید).

— خواننده کیست؟ چگونه می‌توان صدای خواننده را توصیف کرد؟ لطیف است یا خشن؟ خیلی بلند و بالا خوانده یا نه؟ این صدا از حنجره خارج می‌شود یا از سینه؟ سبک خواننده چیست؟ آیا او صاحب سبک است یا نه؟ سبک او شاعرانه است یا استهزاآمیز؟ چه نوع ترانه‌هایی می‌خواند - فولکلور، پاپ، راک، جاز، غزل یا ترانه غزلی کلاسیک؟ آیا در ترانه‌های او مضامین سیاسی و اجتماعی وجود دارند؟

— درباره سازهایی که او را همراهی می‌کنند چه می‌توان گفت؟ در اینجا چه سازهایی شنیده می‌شوند؟ صدای آنها را توصیف کنید (مثلاً ساکسیفون صدایی گرم و بانفوذ دارد، در حالیکه صدای فلوت خوب و شادی‌آور است).

— ریتم ترانه چیست؟ ساده یا ترکیبی؟ و سرعت - تند یا ملایم؟ آیا

ضرباهنگ سبکی دارد؟ آیا شما را به حرکات ریتمیک وا می‌دارد؟

— این موسیقی چه حال و هوایی دارد؟

سعی کنید ملودی و آهنگ‌های همراه را تشخیص دهید و اگر ضبط استریوی دوبانده دارید، صدای هریک از بلندگوها را به‌طور جداگانه تشخیص دهید.

۱۰. پنیرها. ادراک طعم‌ها را با امتحان کردن انواع پنیر تقویت کنید.

از پنیرهای نرم شروع کنید و با پنیرهایی که طعم خیلی خاصی دارند پایان دهید.

۸. تفاوت‌ها در جزئیات

تصور کنید در حال انتخاب مبلمان برای تغییر دکوراسیون خانه خود هستید. مثلاً صندلی‌های یکسان یا متفاوت ساخت یک کارگاه را مقایسه کنید. تحقیق و مطالعه را در نقاط اشتراک (اندازه، راحتی، استیل و تناسب) و در جزئیات خاص (شکل‌های متفاوت پایه و پشتی، اصول مهندسی) دنبال کنید.

۹. مقایسه فیلم‌ها با رمان‌های مربوطه

فیلم‌های ساخته شده براساس رمان‌ها را با خود رمان مقایسه کنید (مثلاً «دیوید کاپرفیلد» براساس رمان چارلز دیکنز یا «بینوایان» اثر ویکتور هوگو و...) شباهت‌ها و تفاوت‌ها را پیدا کنید و درباره ویژگی‌های ابزارهای هنری در ادبیات و در سینما تأمل کنید. افکار خود را در حواشی و تفاسیر ثبت کنید و با دوستانتان در میان بگذارید.

بخش سوم

چگونه سازماندهی و طبقه‌بندی
مطالب و موضوعات را تقویت کنیم

فصل هشتم

تکنیک تصور

ذهن و شعور بشری را پیش از هرچیز فراست هدایت می‌کند تا منطق، و بیش از آن می‌داند که بتواند بین دانسته‌هایش رابطه برقرار سازد. وونارگ

فرهنگ تفسیری «رُوبر صغیر» تصور را همچون پروسه‌ای روانی معنی می‌کند که در نتیجه آن یک دسته از مفاهیم، مفاهیم دیگر را در ذهن پدید می‌آورند. در ذهن ما تصورات که در پاسخ به انواع محرک‌ها پدید می‌آیند، در جریانی بی‌وقفه جای خود را به یکدیگر می‌دهند. در هرپروسه آموزشی، تصورات نقش مهمی را ایفا می‌کنند. هرچیزی، چیز دیگری را به دنبال می‌کشانند و به این ترتیب تصورات به اشکال گوناگون به نظم دادن به همه عناصر اطلاعات واصله کمک می‌کنند. بسته به اینکه تصورات چگونه در آغاز شکل گرفته باشند، اقتباس آنها از حافظه آسان یا سخت و دشوار می‌شود. دو روانشناس برجسته به نام‌های ام.ان. یانگ^۱ و و.ب. گیبسن^۲ براساس نظریه

عمومی حافظه بیولوژیکی و کامپیوتری، معتقدند که: «تصورات در حافظه ما منطقی هستند...، اما اگر سیستم تصورات طبیعی و منطقی به هر دلیلی غیر مؤثر و ناکارآمد و غیر فعال گردد، ابزار حفظ مصنوعی حافظه می‌تواند تصورات نوع مصنوعی و غیر منطقی باشند». این دقیقاً اساس فنون و شیوه‌های ذهنی و خیالی است که عهده‌دار ساده کردن اقتباس سریع اطلاعات از حافظه است.

تصورات خود انگیز یا خود به خود بدون هیچ گونه تلاشی خاطرات سال‌های گذشته را در ما بیدار می‌سازند. این پروسه، حافظه غیر ارادی یا خود به خود نامیده می‌شود. هر محرک و انگیزه‌ای می‌تواند خاطرات را بیدار سازد: صدا، طعم، اشیاء قابل رؤیت یا جزئیات آنها. طبق قاعده، پایه و اساس کار حافظه شباهت یا برعکس تفاوت بین دو چیز است. وقتی کسی را ملاقات می‌کنیم، نقاط تماس و علائق مشترک را می‌جوئیم. هنگام خواندن یک رمان تقریباً بطور سیستماتیک، عناصر «ساختاری» مشترک و عمومی این ژانر ادبی را در ذهن ثبت می‌کنیم، عناصری نظیر سوژه یا زمینه موضوع (تم)، تاریخ یا دسیسه و شخصیت‌ها. شخصیت‌های ادبی اگر افراد هم‌تیپ آنها را قبلاً در رمان‌های دیگر یا در زندگی دیده باشیم به آسانی به یاد می‌مانند. حوادث و وقایع وصف شده در ادبیات، حتی آشکارا خیالی و اغلب کاملاً ساختگی، بی‌شباهت با تجربه حقیقی ما در زندگی شخصی نیستند. در هریک از ما چیزی از رومئو و ژولیت هست، نه تنها به این دلیل که همه ما عاشق می‌شویم، بلکه به این دلیل که جامعه و خانواده اغلب موانعی در راه تحقق بخشیدن

به باطنی‌ترین آرزوهای ما ایجاد می‌کنند. اکثر مردم هنگام خواندن رمان پیش از هرچیز عواملی را دریافت می‌کنند که آنها را به شخصیت‌های رمان نزدیک می‌سازد. از سوی دیگر افرادی که طرز تفکر انتقادی دارند به‌ویژه منتقدین ادبی، سینما و تئاتر در وهله اول خصوصیت ویژه و منحصر به فرد اثر را جستجو می‌کنند یعنی تفاوت‌ها را. آنها سعی می‌کنند سبک منحصر به فرد هنرمند یا نویسنده را در شیوه دریافت و بیان ایده‌ها و افکار عمومی و مشترک در میان همه ما، متمایز کنند. مثلاً چارلی چاپلین و بستر کیثون روش‌های بسیار متفاوتی در بیان شادی و غم دارند و به همین دلیل، ما را به نحوی متفاوت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

جستجوی بی‌وقفه تصورات، خصلت ویژه انسان‌هایی است که شیوه خلاقانه دارند. ذهن آنها همیشه فعال و هر تصویری برای آنها در نوع خود جستنگاهی است برای کشف تصورات جدید. پل والری درباره ذات خلاقیت گزارش اصیلی تهیه کرده است تا پرده معما با مفهوم «الهام» را برگزند. الهام - اولین تصویری است که به‌طور غیرمنتظره و بدون اینکه به‌خودی خود نیاز به تلاش داشته باشد، به ذهن شاعر یا نویسنده می‌رسد. ولی برای سرودن شعر این تنها نقطه مبدأ است. اگر شاعر به‌طور فعال در جستجوی تصورات دیگر نباشد، در بهترین حالت، اشعار بسیار زیبایی می‌سراید که واقعاً اثری شاعرانه نیستند. کار بر روی سبک دقیقاً ایده را به هنری واقعی و راستین تبدیل می‌کند. این کار شامل جستجوی فعالانه تصورات جالب و استعارات اصیل، کار بر روی قافیه، ریتم و غیره می‌شود.

قرن‌های زیادی است که مکانیزم ظهور تصورات، توجه فیلسوفان را به خود جلب کرده. ارسطوی کبیر، پدر «تصورگرایی» نخستین کسی بود که متوجه اختلاف بین تصورات آگاهانه برگزیده شده و تصورات خود به خودی و غیرارادی شد. بعدها، در قرن هجدهم دیوید یوم پی برد که تصورات خود به خودی و غیرارادی تحت فرمان ما نیستند، زیرا ظهور آنها بستگی به «اتفاقات بیرونی» دارد. شما مطلقاً فکر نکرده‌اید که روی سنگفرشی گیر می‌کنید، اما بعد از آن که این اتفاق افتاد، تصور مربوطه هم برایتان ایجاد شد و مدتی طولانی بعد از این اتفاق، وقتی که در شرایط مشابه قرار بگیرید، آن را به یاد خواهید آورد.

در آغاز قرن ما، ایبن هاوز زندگی خود را وقف مطالعه و بررسی تصورات کرد، مخصوصاً «تصورات برحسب همجواری و وابستگی» وقتی در ذهن، چیزهایی که در مکان یا زمان نزدیک به هم بوده‌اند با یکدیگر رابطه برقرار می‌سازند. (ما باز هم به این بحث برمی‌گریم). بعدها کارل یونگ تصوراتی را که هنگام خواب ظهور می‌کنند مطالعه و بررسی کرد. در درمان روانکاوانه بیماران معمولاً از آنها می‌خواهند آزادانه خود را به دست جریان تصورات بسپارند و بدون خجالت کشیدن درباره آنها حرف بزنند تا بتوان خاطرات ممنوعه از سوی «سانسور درونی» را که در اعماق ناخودآگاه پنهان شده‌اند، کشف کرد. لئونتیف^۱ در کتاب خود «تقویت حافظه» می‌گوید: وقتی ما می‌گوییم که «این مرا به یاد... می‌اندازد»، به طور مبهم اعتراف می‌کنیم

که در ذهن ما یک تصویری هست که شروع می‌کند به باز کردن کلاف افکارمان. و اگر بگوییم «من به یاد می‌آورم»، تلاش حافظه، اندیشه را برمی‌انگیزد و بیدار می‌کند، اندیشه‌ای که آبشار تصورات را به دنبال دارد. در اولین وهله، اندیشه ما به دنبال تصورات خود به خودی و غیرارادی می‌رود، و در وهله دوم است که می‌اندیشیم و تصورات آگاهانه را می‌جوئیم.

مطالعه و بررسی انواع مختلف تصوراتی که با آنها رو به رو می‌شویم، جالب می‌بود. آنهایی که آزادانه، به خودی خود و از روی تصادف به وجود می‌آیند، تقریباً غیرقابل پیش‌بینی هستند. تصورات آوایی وقتی دو کلمه در یک زبان یا حتی در زبان‌هایی مختلف، مشابهند اما معانی کاملاً متفاوتی دارند، از این جمله‌اند. مثلاً کلمه فرانسوی gateau (نان شیرینی) از لحاظ آوایی به کلمه اسپانیایی gato «گره» بسیار نزدیک است، که دختر بچه‌ای فرانسوی را واداشت بگوید: «ماریا دیوانه شده - به من گره را نشان می‌دهد و می‌گوید این نان شیرینی است!»

برخی تصورات را به آسانی می‌توان دریافت. زیرا آنها برپایه وابستگی (مجاورت تنگاتنگ) عناصر ربط دهنده استوارند، برپایه علل و آثار. چنین تصوراتی به ذهن همه انسان‌ها خطور می‌کنند. بنابراین در اینجا به راحتی می‌توان رشته راهنما را پیدا کرد و با کمک بازی‌های ساده تصورات منطقی، «رده‌ها را گرفت».

اس.ام. ایوانف مثال شرلوک هولمز را می‌آورد که همیشه سعی می‌کرد حدس بزند دوستش واتسون همین الان درباره چه فکر

می‌کند. کارآگاه زنجیره تصورات را براساس همجواری و وابستگی بازسازی می‌کند، وقتی یک اندیشه مستقیماً منجر می‌شود به اندیشه بعدی در قرینه‌ای معین و مشخص. از آنجایی که وضعیت به خوبی معلوم است، او به راحتی فقط گزینه‌های ممکن را انتخاب می‌کند. وقتی ما سعی می‌کنیم معمایی را حدس بزنیم، روابط منطقی را که اصولاً می‌توانستند وجود داشته باشند می‌جوئیم، اما او انگیزه‌ها و علل احتمالی را در نظر می‌گیرد. وقتی شما همزمان با کسی دیگر درباره یک چیز فکر می‌کنید، در هر دوی شما تصوراتی همسان می‌توانند ظهور کنند، انگار که حقیقتاً در اینجا تله پاتی عمل می‌کند، و شما فریاد می‌زنید: «چه عجیب! هی! من هم داشتم به همین فکر می‌کردم!» (ضرب المثلی فرانسوی می‌گوید «ذهن‌های بزرگ به هم شبیه‌اند»). اما ایوانف تأکید می‌کند که این موضوع به هیچ وجه آنقدر که به نظر می‌رسد عجیب نیست، هر چند تصورات از این نوع خیلی از تصورات خود به خودی و غیرارادی که قبلاً ذکر شد متمایزند.

از آنجایی که تصورات، حافظه را در سطح ناخودآگاه تقویت می‌کنند، طبیعی است فرض کنیم که آنها در سطح آگاهی نیز به همین ترتیب عمل می‌کنند. به دیگر سخن اگر ما آگاهانه تصوراتی بسازیم و آنها را از نو در اتفاقاتی که قابل پیش‌بینی هستند جستجو کنیم، کنترل بر ضبط اطلاعات در حافظه را تشدید و ارتباطات ذهنی و فکری لازم را مستحکم و تقویت می‌کنیم و این باعث می‌شود شانس ما در به خاطر سپردن افزایش یابد. ما با پیوند دادن شبکه وسیع تصورات، به قرینه‌ای که هر خاطره‌ای در آن جا می‌گیرد وسعت می‌بخشیم و

به این ترتیب تعداد «کلیدهای» اطلاعات لازم را که اجازه می‌دهد جزئیات بیشتری را به یاد بیاوریم، افزایش می‌دهیم. شبکه منظم و مرتب تصورات به حفظ پایدار مطالب در حافظه کمک می‌کند. جستجوی تصورات (با درجات کمتر آگاهی از روابط متقابل احتمالی بین وقایع و اشیاء و موضوعات) به سرعت به بازی‌ی جذاب تغییر شکل می‌دهد. جنبه بازی و سرگرمی تمرین را پرورانید تا بدون آنکه متوجه تلاش خاصی شوید حافظه‌تان تقویت شود.

روش‌های استوار برپایه تجزیه و تحلیل مطالب به‌خاطر سپرده شده و تصورات، می‌توانند در حفظ کردن (از برگردن) فهرست‌ها و صورت‌ها مفید باشند. به‌خاطر سپردن فهرست‌ها روش بسیار ساده‌ای است برای ارزیابی حافظه و روانکاوان و روانشناسان سال‌هاست که به این روش متوسل می‌شوند. این آزمایش‌ها همچنین نشان دهنده کارایی متدهای مختلف به‌خاطر سپاری که تا حد زیادی زندگی روزمره را آسان می‌کنند، هستند. آخر در متنوع‌ترین عرصه‌های معیشتی و زندگی، انواع فهرست‌ها دیده می‌شوند؛ آنها می‌توانند فهرست نامه‌هایی باشند که بایستی نوشته شوند، یا فهرست کسانی که باید به آنها زنگ بزنیم، فهرست کالاهایی که باید بخریم، کارهای قریب‌الوقوع و غیره. اما گذشته از همه اینها چقدر خوب است که بدون این تکه کاغذهای کوچک فهرست که اغلب هم فراموش یا گم می‌شوند از عهده کارها برآییم. شاید شما در آینده هم آنها را درست کنید اما خیلی خیلی کمتر به آنها نیاز پیدا می‌کنید. این تکه کاغذها را فقط برای آرامش روحی و برای آنکه حافظه خود را

امتحان کنید، در جیب‌تان بگذارید. اگر بیش از حد روی یادداشت‌ها حساب کنید، حافظه خود را نادیده می‌گیرید؛ مواظب باشید حافظه‌تان زنگ نزند!

برای به‌خاطر سپردن یک فهرست باید نکات مختلف آن را تحلیل و تصورات مناسب را پیدا کرد. با تحلیل یک مسئله، می‌توانیم از زوایای مختلف به آن نگاه کنیم.

۱. روش تشبیهی بر شباهت‌های بین اشیاء و موضوعات تأکید می‌ورزد. تشبیه یعنی شباهت و همخوانی که توسط تصور و تخیل ما بین دو یا چند موضوع که در حقیقت چندان هم یکسان و برابر نیستند، برقرار می‌شود. مثلاً: «آن دختر مرا به یاد کریستینا می‌اندازد زیرا هر دوی آنها چشم‌های آبی دارند».

۲. در روش «تفاضلی»، تفاوت‌های بین موضوعات مورد مقایسه گوشزد می‌شوند تا به آشکار شدن تناقض‌ها و تضادها کمک کنند. مثال: «فامیلی آقای سیه‌فام در خاطر من مانده چون موهای سر او یک‌دست سفید بودند».

۳. روش «مقوله‌ای» یا روش گروه‌بندی بر پایه تقسیم‌بندی موضوعات یا ایده‌ها در یک سری گروه‌ها استوار شده. گروه‌بندی کردن کثرت - روشی کاملاً طبیعی برای سازماندهی و نظم‌بخشی به افکار و اندیشه‌هاست؛ و ساده‌تر از همه در این میان تشکیل دادن جفت‌هایی است که خوب جور درمی‌آیند، مثلاً: جوراب شلواری و جوراب، چشم و عینک، لیوان و بطری.

تمامی این روش‌های نظم‌بخشی به افکار و اندیشه‌ها متقابلاً

یکدیگر را تکمیل می‌کنند و توأم نمودن آنها بهترین نتایج را در بردارد. طبق اطلاعات کینت های بی^۱، بعد از به کار بردن متد گروه‌بندی، سهم اشیاء و موضوعاتی که آزمایش‌شوندگان به خاطر سپرده بودند، از ۱۹ درصد به ۶۱ درصد افزایش یافت. استفاده از یک دسته‌بندی (هرچه که باشد) از به کار نبردن آن به طور کلی بهتر است. هرچه سطح سازماندهی افکار و اندیشه‌ها بالاتر باشد، به خاطر سپاری نیز مؤثرتر خواهد بود. علاوه بر آن هنگام جستجوی تصورات بهتر است به تجسم تصاویر متوسل شویم - در این صورت کارآیی متد فقط افزایش می‌یابد. مثال می‌آوریم. مثلاً فهرست کارهایی که باید انجام دهیم:

الف) پست کردن نامه؛

ب) رفتن به بانک؛

ج) رفتن به آرایشگاه؛

د) تیز کردن قیچی.

مفاد این فهرست را می‌توان در دو دسته جمع‌بندی کرد: الف و ب (زیرا صندوق پست در کنار بانک است)، ج و د (آرایشگر با قیچی موها را می‌زند).

اکنون بعد از گروه‌بندی باید تصورات مناسب را پیدا کنید و آنها را به صورت اشکال بصری تصور کنید. به تصور و تخیل خود میدان بدهید و تفسیر تکمیلی انجام دهید - تصورات شما فقط شفاف‌تر می‌شوند.

الف و ب. تصور کنید که قاطی کرده‌اید و اشتباهاً دفترچه حساب پس‌انداز خود را داخل صندوق پست می‌اندازید، و در عوض نامه را به کارمند بانک می‌دهید. این تصویر تراژیک - کمیک - بین نامه و بانک رابطه برقرار می‌کند و در عین حال این دو چیز را متمایز می‌سازد. اتحاد در اینجا برپایه «نزدیکی جغرافیایی» بانک و صندوق پست استوار است.

ج و د. تصور کنید که آرایشگر موهای شما را با قیچی کند شده شما کوتاه می‌کند: چه عذابی!

در نتیجه تمرین، جستجوی تصورات، طبیعت دوم شما می‌شود. کافی است دوباره فهرست را بخوانید، دوباره گروه‌بندی کنید و دوباره تصورات انجام شده را (با استفاده از تشبیه، تفاوت و تضاد در تصور و تخیل خود) جستجو کنید، و به خاطر سپردن فهرست برای شما ساده‌تر از ساده می‌شود.

اصول ساختن تصورات بصری را می‌توان به صورت زیر اعمال کرد. وقتی می‌خواهید چیزی را درباره موضوع یا شیئی به خاطر بسپارید، این موضوع یا شیء را با دقت و از فاصله‌ای نزدیک خوب نگاه و بررسی کنید (مثلاً کلید). سپس به طور ذهنی و خیالی آن را در جایی که می‌خواهید بگذارید تصور کنید، مثلاً نزدیک تلفن. اکنون تفسیری لفظی انجام دهید که دو شیء را (کلید - تلفن) به هم ربط دهد. وقتی که آنها را به یاد بیاورید، کلید و تلفن به خودی خود در برابر دیدگان درونی شما در یک شکل واحد و در یک تصویر ظاهر می‌شوند. وقتی به طور غیرارادی به یاد می‌آوریم چیزی را کجا

گذاشته‌ایم، دقیقاً همین کار را انجام می‌دهیم: شیء را در جا و مکانی مشخص «می‌بینیم»! با اجرای این روند ذهنی و خیالی به‌طور آگاهانه، به‌ندرت فراموش می‌کنیم که وسایلمان را کجا گذاشته‌ایم.

اصول و معیارهای مشترک

جستجوی اصول و قواعد به‌شما کمک می‌کند نسخه‌ها، دستورالعمل‌ها و هرنوع مقوله‌ای از این دست را به‌خاطر بسپارید. درک صحیح اصول اساسی - کلید آموزش موفقیت‌آمیز است. مثلاً پختن غذا وقتی اصول اساسی آن را فرا بگیرید می‌تواند لذتبخش شود. مثلاً برای آنکه به‌خاطر بسپارید سس شامل چگونه درست می‌شود، کافی است درباره انواع سس‌ها فکر کنید: سفید یا قرمز، شامل یا مایونز. سس شامل جزء کدام دسته از سس‌هاست؟ اصول اساسی تهیه سس سفید را به‌خاطر بسپارید. در ابتدا مقداری آرد در کره سرخ کنید تا کره داغ و آب شود (علامت آنکه آرد دیگر سرخ شده). در این مخلوط غلیظ، شیر یا آب سوپ ماهی بریزید. زیرا سس مثل خورش گوشت ماهی آزاد می‌شود. در آخرین لحظه وقتی سس به‌غلظت مورد نظر رسید به آن خامه اضافه کنید تا طعم آن را دلپذیر سازد. کلاً دستورالعمل‌های سس‌های جدید را طبق دستور تهیه آنها طبقه‌بندی کنید و دیگر تنها کافی است افزودنی‌های خاص و ترتیب‌های مختلف را به‌خاطر بسپارید، مثلاً افزودن یک افزودنی خاص در پایان پخت برای آنکه طعم خاص خود را حفظ کنند. هنر تغییر و جایگزین کردن انواع افزودنی‌ها (برحسب ذائقه یا رژیم

غذایی) بردرک اصول کلی و مشترک آشپزی تکیه دارد که اساس دستورالعمل‌های ویژه و خاص است. مثلاً دوروش برای کاهش دادن میزان چربی مورد نیاز وجود دارد: استفاده از ماهی‌تابه‌های نسوز و نجسب با روکش تفلون یا استفاده از مارگارین به مقدار کم.

یک مثال دیگر: به خاطر سپردن شیوه‌های مختلف بستن گره‌ها. یک روز از نمایشی سر درآوردم که طرز پوشیدن پارِئوی تائیتی^۱ را نشان می‌دادند. پارِئو لباسی است از یک تکه پارچه مربع شکل سبک پنبه‌ای - آن را می‌توان با بیش از ۵۰ روش مختلف دور بدن پیچید. ولی زن جوانی که مرا به این نمایش لباس آورده بود گفت فقط افراد کمی بیش از ۳ روش را به خاطر می‌سپارند. من سعی کردم تا جایی که می‌توانم به اصول کلی و مشترک که پایه و اساس همه واریانت‌های متنوع بودند پی ببرم. این اصول سه چیز بودند:

(۱) شما می‌توانید گوشه‌ها را به هم ببندید یا با تا کردن چند سانتی متر از گوشه پارچه به نحوی که پارچه پایین نیفتد پایانه‌های جدید درست کنید (این کار عملاً منجر می‌شود به کوتاه شدن قد پارچه بسته شده).

(۲) شما می‌توانید با بستن پارِئو از جلو، پشت، زیر بغل، بالای شانه، دور گردن از پشت، یا روی سینه، آن را به اشکال مختلف دور بدن پیچانید.

(۳) شما می‌توانید آن را از جلو و پشت (به صورت چلیپا) روی هم قرار دهید. اگر پارِئو خیلی بلند بود می‌توان آن را روی پا انداخت و

هرجا که دوست داشت بست: روی کمر، ران‌ها یا سینه.

با دانستن این ۳ اصل هرکسی می‌تواند به مراتب بیش از ۳ روش برای بستن پارثو پیدا کند. باید بر اصول و معیارهای کلی و مشترک تکیه کرد، آنگاه فقط جستجوی تفاوت‌های ممکن، یعنی تنوع دادن در یک زمینه و موضوع معین باقی می‌ماند.

مثال:

در اینجا فهرستی از ۱۰ واژه آورده شده. آنها را در یک ستون از بالا به پایین بازنویسی کنید: کفاش، گردو، نان بولکی، بانک، مارچوبه، آرایشگر، سالاد کاهو، قیچی، موز، اخبار.

۱. فهرست را به انتخاب خود در گروه‌هایی تقسیم‌بندی کنید. مثلاً محصولات غذایی را در یک گروه و... تعداد موضوعات و مواد هرگروه را بشمارید و آنها را تجزیه و تحلیل کنید (مثلاً میوه‌ها و سبزی‌ها، گردو و نان به مواد غذایی مربوط می‌شوند).

۲. بعضی از موضوعات و مواد را با جملاتی کوتاه به هم پیوند دهید. مثلاً کلمات «نان با گردو و موز» در یک تصویر، ۳ مورد از ۵ موردی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، جمع می‌کنند. در اینجا راز موفقیت در یافتن رابطه بین مواردی است که در نظر اول کاملاً بی‌ربط می‌نمایند ولی کم‌کم به صورت یکدست و یکپارچه دریافت و ادراک می‌شوند.

نتیجه:

با یاد گرفتن ترکیب کردن انواع مختلف تصورات بصری، ابزاری مؤثر و کارآمد به دست می آوریم که در تقویت حافظه به ما کمک می کند. تصورات بصری و تخیل، قرینه ضروری و لازم برای حفظ خوب اطلاعات در حافظه را می سازند. همانطور که فیلسوف بزرگ دیوید یوم گفته: تصور «قدرت رام شده ای» است که ما می توانیم تحت اختیار و فرمان خود بگیریم.

خلاصه مطالب فصل هشتم

۱. تصورات منجر می شوند به اقتباس اطلاعات از حافظه.
۲. جستجوی تصورات ویژه، شباهت، تفاوت و روش های گروه بندی به پروسه های به خاطر سپاری و دریافت و ادراک کمک می کنند.
۳. ادغام خیالی و ذهنی اشکال و تصورات زمینه پردازش اطلاعات را «در ذهن» فراهم می سازد.
۴. تصور، این پردازش را ظریف تر می کند و در موردی که می خواهیم به خاطر بسپاریم ملاحظات شخصی و فردی را که درک و دریافت آن را آسان می کنند، وارد می سازد.
۵. توجه ویژه به اصول و قواعد کلی و مشترک، آموزش را آسان تر می کند.

تمرینات

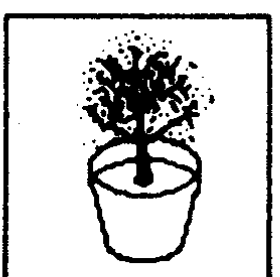
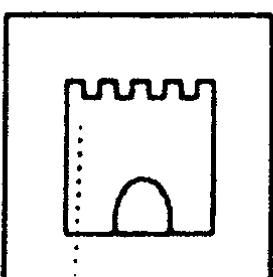
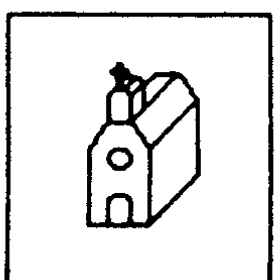
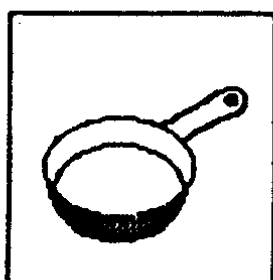
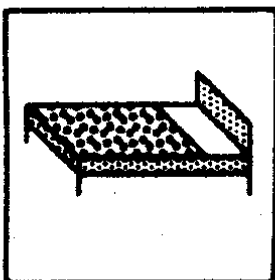
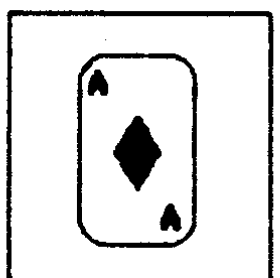
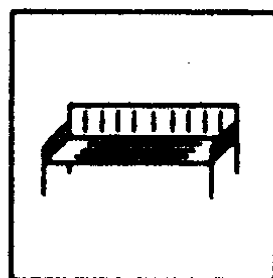
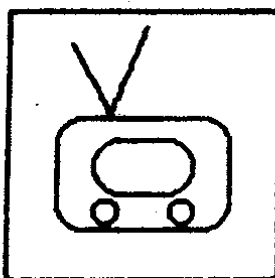
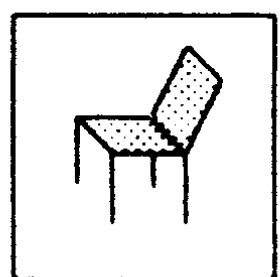
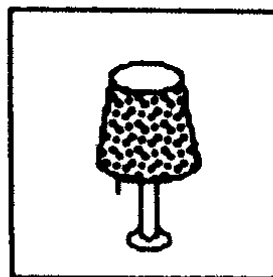
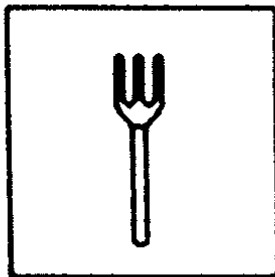
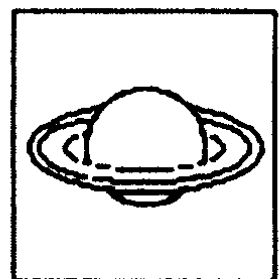
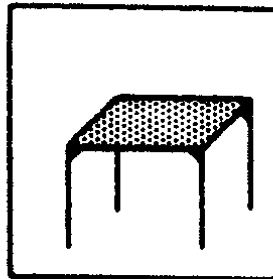
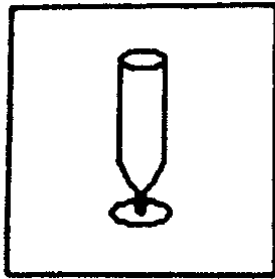
۱. تصاویر و قرینه‌ها

در تصویر ۱-۸ یک سری اشیاء وجود دارند. سعی کنید آنها را به‌طور مجزا گروه‌بندی کنید. تعداد آنها را بشمارید و تصوراتی را انتخاب کنید که اشیاء گروه‌های مختلف را به‌هم مرتبط سازند. تصویرها را به مدت ۲ دقیقه مشاهده و مطالعه کنید، سپس یک ورق کاغذ بردارید و نام آنهایی را که به‌خاطر سپرده‌اید بنویسید؛ در این میان توجه کنید که این تعداد تصویر را به‌چه روشی مرتب و تنظیم کرده‌اید.

۲. فهرست و قرینه

سعی کنید لغات زیر را به‌نحوی که به‌خاطر سپردن آنها را آسان سازد دسته‌بندی کنید. داستانی بسازید که بتواند آنها را یک‌جا گرد آورد و به‌طور ذهنی و خیالی جریان و روند وقایع را تصور کنید. به‌تصور و تخیل خود میدان بدهید.

پاندا	هوا
گاری	گیلاس
زنبور عسل	گربه
حیوان درنده	خورشید
مارگریت	آب



۳. تجسم بصری، قرینه و تسلسل

به مدت ۲ دقیقه تصویر ۲-۸ را که در آن اسامی حیوانات نوشته شده بررسی کنید. این حیوانات را در جاهایی که اسم آنها نوشته شده تجسم کنید و داستانی بسازید که آنها را به هم مرتبط کند. صفحه را ورق بزنید. یک ورق کاغذ بردارید و سعی کنید اسامی حیوانات را در جای خودشان بنویسید.

پاندا	اسب	سگ
ببر	خر	
کا	گ و ر خر	گره
نگو	س	
رو		بز

تصویر ۲-۸

۴. تصورات (تسلسل‌ها)

هدف این تمرین، بیدارسازی و برانگیختن شما برای تفکر تصویری و تجسمی است. در ابتدا یک ورق کاغذ یادداشت بردارید و همه تصوراتی را که به ذهن شما می‌رسند با خواندن لغات زیر بنویسید:

ناخن	شتر
لیوان	مادرید
کره خر	آفتابی

سپس سعی کنید در تصورات خود منطقی بیابید. آنها را گروه‌بندی

کنید (آغاز این فصل را دوباره بخوانید). در تمام طول روز به این تمرین برگردید و نتایج و تصورات خود را در دفتر یادداشت بنویسید.

۵. تصورات غیر منطقی

تصوراتی پیدا کنید که لغات هریک از پنج سطر زیر را به هم پیوند دهند. اولین تصویری را که به ذهنتان می‌رسد بنویسید. به تخیل خود میدان بدهید و آن را در چارچوب تصورات منطقی محدود نکنید. در نتیجه داستان‌های کوتاهی به دست می‌آیند که تخیل شما به طور بصری در اکران درونی خود ترسیم می‌کند.

۱. کتاب، گل، سوسیس، صابون

۲. خدا، زمستان، کاغذ، غمگین

۳. صندلی، شمع، لیز، مادر

۴. لامپ، آشغال، دوشنبه، فوتبال

۵. کدک، رودخانه، گیاه، اسرارآمیز

برای تمرین بیشتر، فهرستی نظیر این را تنظیم کنید. لغات را به طور تصادفی انتخاب کنید مثلاً از مجله (این کار تضمین می‌کند که هنگام انتخاب لغات، با تصورات غیرارادی و خود به خودی هدایت نکنید).

۶. جفت‌ها و تصورات

تصوراتی را که هنگام مطالعه کلمات جفتی زیر به ذهنتان می‌رسند

بنویسید:

۱. لاله، چتر

۶. جنگل، خلیج

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ۲. گریه، کفش | ۷. چوب دستی، پوست |
| ۳. شیرینی، ناامیدی | ۸. رئیس جمهور، سبد |
| ۴. نقاشی، چاقو | ۹. لیلیوم، شیمی |
| ۵. آسمان، ماشین | ۱۰. ابر، خوشبخت |

۷. مشخص کردن چیزهای تجربیدی

اشکال بصری مشخصی پیدا کنید که می‌توانند برای هریک از لغات زیر تصور شوند، مثلاً عشق ← قلب.

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ۱. زمستان | ۱۱. زمان |
| ۲. فقر | ۱۲. مرگ |
| ۳. راک اندرول | ۱۳. صبر |
| ۴. گرما | ۱۴. ناهار |
| ۵. آزادی | ۱۵. بیماری |
| ۶. والس | ۱۶. انرژی |
| ۷. مشخص (معلوم) | ۱۷. دلتنگی |
| ۸. عدالت | ۱۸. سرعت |
| ۹. امید | ۱۹. لطافت |
| ۱۰. تقصیر | ۲۰. خوشبختی (سعادت) |

۸. تصورات و تجسم بصری

با ترکیب نمودن لغات زیر، داستان کوتاهی بسازید و به‌طور بصری آن را در خیال خود تصور کنید.

اردک، طلا، دلریا، پا، بهار، میخ

۹. باز هم تصورات و تجسم بصری

سعی کنید اسامی تمامی گل‌هایی را که در پایین آورده‌ایم به‌خاطر بسپارید. پیش خود هریک از آنها را مجسم کنید و تصوراتی را پیدا کنید که دو به دو و جفت جفت آنها را مربوط سازند. سپس داستانی بسازید که همه گل‌های نامبرده را در یک قرینه مشخص با هم در یکجا جمع کند. باغی را مجسم کنید که همچون باغبان یا آرشی‌تکتور (طراح) مناظر وارد باغ می‌شوید. یا اینکه تصور کنید دارید یک یا چند دسته گل درست می‌کنید تا به‌آشنایان مختلف هدیه نمائید. تصویرذهنی بسیار دقیقی از گل‌هایی که در سر دارید درست کنید، تایمر را بردارید و آن را روی پنج دقیقه تنظیم کنید و بعد از شنیدن صدای زنگ همه چیزهایی را که به‌یاد دارید بنویسید: داستانی را که ساخته‌اید، تصورات، و البته اسامی تمامی گل‌ها را. این هم فهرست گل‌ها:

بنفشه	زنبق	گلایول	مارگریت
ارکیده	زعفران	بنفشه فرنگی	لاله
تاج خروس	یاس	فراموشم مکن	رز

تذکر. اگر خواستید حافظه درازمدت خود را هم امتحان کنید، سعی کنید اسامی این گل‌ها را بعد از ۲ روز یا بعد از مدتی طولانی‌تر به‌یاد بیاورید. شما به‌نحوی دلپذیر از نتایج این روش متعجب می‌شوید: بی‌شک، این روش اثرگذار است! اگر روحی جستجوگر

دارید شاید بخواهید به همین روش اسامی سایر گل‌ها را هم یاد بگیرید تا دوباره کارآیی و مؤثر بودن این روش را امتحان کنید. بلافاصله به یاد آوردن این گل‌ها نسبتاً آسان است. برای آنکه دشواری تمرین را افزایش دهید، مدت آن را ۱۰ دقیقه کنید که در طول آن شما می‌توانید مثلاً این فصل را دوباره بخوانید.

۱۰. تصورات اشکال بصری، سینما، روزنامه‌ها و

آگهی‌های تبلیغاتی

سعی کنید تصاویر و عکس‌های تبلیغاتی یا تیزرهایی را که اخیراً در تلویزیون، سینما یا روزنامه و مجله دیده‌اید به یاد بیاورید. نام کالایی را که تبلیغ شده بوده بنویسید - آنها به چه شکلی در آگهی تبلیغاتی عرضه شده بودند؟ همه چیزهایی را که با «چشم حافظه» خود دریافت کرده‌اید بنویسید، سایر خاطراتی را که با این آگهی‌ها متصور شده بودند از قلم نیاندازید (صدا، موسیقی، دیالوگ، حال و هوا، زمینه و...). با مطالعه و بررسی تمثال‌ها و شکل‌های آگهی‌ها، حافظه تصورات بصری را تمرین می‌دهید. یک تصویر روشن باید در خود هم شکل ظاهری و بیرونی کالای تبلیغ شده را داشته باشد و هم نام مارک آن را و برای بیننده در متنی مناسب قرار گرفته باشد. هنگام فکر کردن به «صابون بچه» در برابر چشم درونی شما، صورت کوچولوی درخشان کودک در میان کف صابون ظاهر می‌شود و در اینجا - در تسلسل - مارک یا نشان تبلیغاتی. شما به همین ترتیب می‌توانید انواع کالاها و نشان‌های تبلیغاتی را که می‌شناسید، تصور

کنید: «چیپس چی توز»، «بخاری...»، «پفک...»، «کولر...»، «شامپو...»،
«برنج...»، «چای...»...

نامگذاری نشان‌ها. این هم فهرست نشان‌های تبلیغاتی که اغلب در
آگهی‌ها می‌بینید:

- | | |
|-----------------|-----------|
| ۱. سونی اریکسون | ۶. گلرنگ |
| ۲. سامسونگ | ۷. تاژ |
| ۳. بوتان | ۸. تبرک |
| ۴. چی توز | ۹. دلپذیر |
| ۵. دارا و سارا | ۱۰. خوتکا |

سعی کنید نمونه‌های عرضه شده در آگهی‌های تبلیغاتی دیواری و
در تیزرهای تلویزیونی را به خاطر بیاورید و هریک را به اختصار شرح
دهید. تا جایی که می‌توانید جزئیات را بازگو کنید.

تذکر. در آگهی تبلیغاتی اغلب موسیقی و ریتم وجود دارد. برای
شما به یاد آوردن ملودی همراه با آگهی تبلیغاتی کالاهای زیر مفید
خواهد بود:

- سس دلپذیر
- محصولات خانگی سامسونگ
- محصولات الکترونیکی سامسونگ
- چیپس چی توز
- آبگرمکن بوتان
- رب تبرک
- خمیردندان پونه

— مایع ظرفشویی تاژ

۱۱. تصورات جفتی «غیر منطقی» واژه‌ها بدون وجود رابطه ظاهری و صوری بین آنها

در این تمرین متحد ساختن دو شیء یا موضوعی در تخیل و تصور خواسته می‌شود که هیچ نقطه اشتراکی با یکدیگر ندارند. یعنی با تصورات و تسلسل‌های طبیعی به یکدیگر مربوط نیستند. این تصورات عجیب را رد نکنید، بهتر است فقط لبخند بزنید - آنها بدتر از سایرین، به کار حافظه کمک نمی‌کنند.

۱. در ذهنتان شکل هریک از اشیاء یا موضوعات را بسازید.
۲. سپس به‌طور ذهنی هر دو شیء را در یک تصویر دقیق و مشخص متحد کنید.

هنگام اجرای این پروسه، به محض اینکه شروع به نوشتن تصورات خود در یک داستان کوتاه می‌کنید، به افکار و احساسات خود توجه کنید. به هرگونه تصور ممکن اجازه بروز دهید. سعی نکنید آنها را با سانسور درونی رد کنید. مثلاً در مورد واژه‌های «موها» و «آب»؛ چرا موهایی خیس شده زیر رگبار را تصور نکنید، یا زلف انبوه اُفلیا را پیچیده درهم زیر امواج آب در میان کوزه‌های سفید؟ هریک از ما تصورات شخصی خود را در خیال می‌پروراند. اولین تصویری را که به ذهنتان می‌رسد ملاحظه کنید. در حد امکان بیشتر بر روی جنبه بصری و تصویری تصور پدید آمده و رنگ عاطفی آن تأکید و تأمل کنید: شادی، غم، ظلم و ستم، تعجب به مغز شما کمک می‌کنند تا

اطلاعات را عمیق‌تر پردازش کنید و آنها را مطمئن‌تر کدگذاری نمایید. در اینجا ۱۰ جفت واژه برای تمرین آورده‌ایم - براساس هردو جفت واژه، یک تصویر واحد بسازید:

گل‌دان سفالی، راهرو	خورشید، انگشت
قالی، قهوه	حیاط، قیچی
حلقه، لامپ	بیفتک، شن
ناخن، فرهنگ لغات	گراز، پالتو
رشته، آدامس	دندانپزشک، توالت

کدامیک از این تصاویر در حافظه شما باقی مانده‌اند؟ چند جفت کلمه به‌خاطر سپرده‌اید؟ بعد از چند روز از کسی بخواهید که از هر جفت لغت، یکی را برای شما بخواند و شما خواهید دید که دومین کلمه به‌صورت اتوماتیک به‌ذهن شما می‌رسد. شاید خودتان هم تعجب کنید که اکنون در وضعیتی هستید که این تصورات مثل سوفلر، نام کلمات را به‌شما می‌رسانند.

اکنون که اصول ساختن تصورات مصنوعی و غیرمنطقی را فراگرفتید، آماده‌اید تا برای خود سیستم به‌خاطر سپاری را که برپایه تصوراتی از این نوع است بگشائید. به‌زودی با کاربردهای عملی این سیستم آشنا می‌شوید.

فصل نهم

به خاطر سپردن نام‌ها و چهره‌ها

نام‌های ما روشنایی‌های نور هستند که در قله
امواج دریا شعله‌ور و در نیمه‌شب ناپدید
می‌شوند، بدون اینکه حتی ردی برجای
بگذارند. رایبندراتات تاگور

ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که در آن فردیت هرانسانی ارج
نهاده می‌شود. بنابراین برای اینکه به‌طور طبیعی کار کنیم و خود را
به‌عنوان جزئی از محیط اجتماعی و حرفه‌ای خود طبیعی احساس
کنیم باید نام افراد را به‌خاطر بسپاریم. این امر در کشورهایی که
سنت‌های فرهنگی یا قواعد ادب و نزاکت حکم می‌کنند که با سلام
دادن به هرکسی او را به‌اسم صدا بزنید اهمیت ویژه‌ای دارد: «حال
شما چطور است آقای بیکر؟» مثلاً در آمریکا نمی‌توان فقط گفت:
«سلام خانم یا آقا». البته اگر به‌هیچ وجه اسم کسی را که به‌او
برمی‌خورید به‌یاد نمی‌آورید، همیشه می‌توان راه‌حلی پیدا کرد و با
گفتن «حالتان چطور است دوست من؟» خلاص شد، اما در اینجا

همیشه احساس معذب بودن دارید. با کھولت سن به خاطر آوردن اسم آشنایان سخت می شود. ما بی صبرانه منتظریم که ببینیم چه موقع اسم را به یاد می آوریم اما... اغلب اوقات آن اسم «درست نوک زبانمان است»!

حتی هنگامی که در به یاد آوردن اسامی یا چهره ها به شدت مشکل داریم، بعضی از آنها را می توانیم به خوبی به یاد بیاوریم. جالب است بدانیم چرا اینگونه می شود، هرچند ما برای این کار هیچ تلاشی نمی کنیم. و این خیلی ساده است: ما در زندگی روزمره اسامی کسانی را که دائماً با آنها سروکار داریم به یاد می آوریم. در معاشرت و مراوده مرتب و منظم با فرد، نام او بارها در ذهن ما ظاهر می شود: ما می شنویم که آن اسم را دیگران صدا می زنند، آن را در اخبار می خوانیم، یا روی صندوق پست، یا روی تابلوی اعلانات دیواری و... همه این اشارات ما را وادار می دارند اسم های آشنا را همراه با شکل کسی که این نام را دارد در حافظه بازسازی کنیم. ولی فقط عده معدودی، اسم افرادی را که دیر به دیر می بینند یا به تازگی با آنها آشنا شده اند به یاد می آورند. ما معمولاً وقتی اسم آنها را در حافظه نگه می داریم که دلایل خاصی برای این کار داشته باشیم. بعضی از مردم خصلتاً علاقه ای غیرعادی به خود اسم دارند و از اینکه اسامی را با آسانی و سهولت شگفت انگیز به خاطر بسپارند احساس خرسندی بیشتری می کنند. این افراد دائماً این استعداد را که البته برپایه تصورات غیرارادی و خود به خودی استوار است از خود نشان می دهند. برای آنها این مسئله باعث غرور و افتخار است: به یاد آوردن

اسامی در مواردی که سایرین تسلیم می‌شوند و ناتوانند و کوچکترین تلاشی برای به خاطر سپردن چنین اطلاعاتی نمی‌کنند.

تصورات خود به خودی به یادآوری کمک می‌کنند. وقتی آنها به آسانی ظهور می‌کنند، ما چیزهای زیادی را به خاطر می‌آوریم. مثلاً اگر اسم دختر ظریفی «ظریفه» باشد، شما ارتباط بین ظرافت خود او و نام او را درمی‌یابید و آنگاه مغز شما بدون هیچ زحمتی این اسم را به خاطر می‌سپارد. عیناً همین رخ می‌دهد وقتی کسی را ببینید که هم فامیلی یکی از دوستانتان است به خصوص اگر در موارد دیگر هم بین آنها شباهت وجود داشته باشد. ذهن ما آشکارا متمایل است به تصورات مشابه. اسامی بی که به آسانی به خاطر سپرده می‌شوند مانند ناقوسی هستند که صدای زنگ آن شکل و تصویر مناسب را ایجاد و احضار می‌کند. این نام‌ها و فامیلی‌ها مشخص‌ترند، آنها بر حسب هم‌آوایی و هم‌صدایی با مفاهیم خاص یا اشیاء خاصی متصور می‌شوند. ولی ما اغلب اوقات این مکانیزم حافظه را در صورت رخ دادن تصورات منطقی خود به خودی به دست می‌آوریم. اگر بیاموزیم که به طور ذهنی اسامی افراد را به کمک تصورات «ساختگی» با چهره آنان مرتبط سازیم، می‌توانیم توانائی کاملاً معمولی خود در به خاطر سپردن اسامی را به طور قاطع تقویت کنیم.

ماهیت متد

این متد بر پایه اصل تجسم شکل‌ها استوار است (که دیگر برای ما آشناست). شما در حقیقت به طور ناخودآگاه از این متد استفاده

می‌کنید، وقتی با هدف آسان کردن به خاطر سپاری به اسامی برجسب‌های خودتان را «می‌زنید»: توپولف، هواپیما، مارلون براندو - هنرپیشه و.... اما اکثر مردم در این هنر پیشتر نمی‌روند و خطوط چهره‌ها را در تصور نمی‌گنجانند، در نتیجه رابطه بین اسامی و چهره‌ها ناقص می‌ماند. با شنیدن اسم یک شخص به آسانی می‌توان چهره او را تصور کرد؛ اما برعکس به یاد آوردن نام یک فرد با دیدن چهره او گاهی اوقات به طرزی باور نکردنی دشوار می‌شود. اما کافی است تخیل خود را به کار ببرید و از مهارت‌های جدید ساختن تصورات استفاده کنید، خواهید دید «برجسب‌هایی» که به طور ذهنی به چهره چسبانده‌اید تا چه حد به خاطر سپردن را آسان می‌کنند: با دیدن چهره بلافاصله «برجسب» را به یاد می‌آورید و همراه با آن خود اسم را.

برای آنکه تصویری بین چهره و اسم در ذهن ایجاد شود، توجه کنید در این چهره چه چیزی فوراً به چشم می‌خورد و در طنین اسم چه چیزی قابل ملاحظه است. هنگام مطالعه چهره افراد باید در جستجوی «برتری‌ها» باشید یعنی خطوط و اجزاء زننده‌تر، و در تحلیل اسامی - شباهت با اسم یک چیز مشخص و معین که بتوان در ذهن خود تصور کرد. بعد از این کار کافی است خطوط و عضو برجسته چهره را با شیئی که یادآور اسم است به شکلی ترکیبی و توأمان متحد سازید. این ۳ مرحله پیاپی به خاطر سپاری زمان مشخصی می‌طلبند. اما در اثر تمرین این زمان کوتاه‌تر خواهد شد. ولی هنگام جستجوی تصورات مناسب و لازم نباید عجله کرد زیرا سخن بر سر نکته بسیار مهمی در به خاطر سپاری است: باید

به چهره‌ای که می‌خواهید به خاطر بسپارید «برچسبی زننده بچسبانید».

چهره‌ها راحت‌تر از اسامی به خاطر سپرده می‌شوند چون خودشان شکل‌های بصری مشخصی را متصور می‌سازند. بنابراین وقتی می‌خواهید اسم را به این چهره «مرتبط سازید»، در اسم به دنبال کنایه یا اشاره‌ای به چیزی مشخص بگردید. بالاخره شکلی را که به راحتی می‌توان به طور ذهنی بازسازی و با خطوط به خاطر سپرده شده چهره متحد کرد پیدا می‌کنید. اگر چهره را به طور آگاهانه با اسم مرتبط نسازید، آنها را به طور جداگانه به یاد خواهید آورد و آنها حتماً یکجا با هم «در اولین مطالبه» به خاطرتان نمی‌آیند.

پیش از شروع به خاطر سپردن، خوب به خطوط و اعضای چهره شخص نگاه کنید و به طنین اسم او گوش فرادهید، آخر ما اغلب اوقات توجه لازم را به این موضوع نمی‌کنیم. سعی کنید از خود ایجاد تصور بصری لذت ببرید. بگذارید تخیلتان به شما بگوید چطور باید به بهترین نحو این اسم را تغییر شکل داد تا بتوان به طور بصری آن را با خاص‌ترین و مشخصه‌ترین خطوط و اعضای چهره تصور کرد.

هنگام انتخاب این خطوط برتر و برجسته کننده به ادراک طبیعی خود تکیه کنید، در نظر بگیرید در این چهره چه چیزی توجه شما را جلب می‌کند و تأثیر خاصی بر روی شما می‌گذارد. این چیزها می‌توانند موهای جوگندمی، لبخند مختصر و کوتاه، پوست مثل هلو باشند: تصور کنید اگر به آن دست بزنید چه احساسی خواهید داشت... این روش‌های حسی می‌توانند بلافاصله شما را در انتخاب

خطوط و اعضای برجسته کننده و برتر راهنمایی کنند. پیش خودتان قضاوت کنید چرا به خصوص این خطوط و اعضا برای شما ویژه تر و قابل ملاحظه ترند. گاهی اوقات این خطوط بلافاصله به چشم می خورند، اما گاهی اینطور نیست (که اغلب اینگونه است)، همه چیز را به نوبت بررسی و مشاهده کنید: بیضی صورت، پوست، موی سر، آرایش موی سر، پیشانی، چشم ها، بینی، گونه ها، دهان، لب ها، چانه. جزئیات ویژه و مشخصه را ملاحظه کنید. از خود بپرسید چه ویژگی هایی به نظرتان جالب تر و برجسته تر می رسد. این تجزیه و تحلیل قدری وقت می گیرد و به شما اجازه می دهد تفسیری لفظی انجام دهید. وقتی خطوط برجسته کننده و برتری دهنده را انتخاب می کنید به آن توجه خاصی کنید و آن را در تصورات و تخیلات خود با ژست هایی به صورت کمدی حاد، بازسازی کنید.

خطوط و اعضای برجسته کننده

از آنجائی که چهره، محرکی است که اجازه می دهد اسم را به خاطر بیاوریم، پیش از هر چیز به زننده ترین اجزاء آن توجه کنید. خط «ایده آلی» وجود ندارد. هرکسی روش منحصر به فرد خود را دارد و همه چیز به نظر شخصی شما بستگی دارد. جستجوی عینی خطوطی مهم که دیگران درباره آن با شما هم عقیده باشند بی فایده است، هرچند این اتفاق به ندرت می افتد. خطی که بیش از همه درباره چهره مورد نظر می گوید و برجسته کننده است. با توجه ویژه به آن، تأثیر محرک را تقویت می کنید و این محرک منجر می شود به شناخت و

آگاهی. وقتی چهره‌ای را به خوبی مطالعه کنید و در پایان به روشنی آن را در تخیل خود تصور نمائید، دفعه بعد که همان چهره را می‌بینید، خط یا عضو برجسته کننده باز هم بیشتر به چشمتان می‌خورد. احتمالاً از همان ابتدا به طور ناخودآگاه عضو (خط) مشخصه را متمایز می‌کردید، اما اکنون همان کار را آگاهانه انجام می‌دهید و به این ترتیب اولین تأثر و خاطره خود را تقویت می‌کنید. با تقویت تأثیر محرک خارجی، ردها را در حافظه عمیق می‌کنید و هرچه این ردها دقیق‌تر باشند، بهتر است. چشم‌هایتان را ببندید و ببینید آیا می‌توانید عضو (خط) برجسته کننده را در تخیل خود بازآفرینی کنید. سعی کنید آن را در قرینه سیمای فردی با خطوط چهره مشترک مجسم نمائید. آیا تصویر دقیق و روشنی به دست می‌آورید؟ اگر نه، آن را با چهره اصلی تطبیق دهید، خط به خط.

تذکر. این نکته بسیار مهم است که برای به خاطر سپردن فقط یک عضو (خط) برجسته کننده را انتخاب کنیم. اگر ترجیح دادن یکی از دو یا چند عضو، مشکل بود، آن را به میل خود انتخاب کنید. برای اینکه این کار سریع‌تر انجام شود به تأثیرات مستقیم و طبیعی توجه دقیق‌تری داشته باشید. اعضای جالب‌تر را جستجو کنید، خطوطی را که معمولی و عادی نبوده و چشمگیر و قابل ملاحظه باشند. همین که خط یا عضو مورد نظر را یافتید با توجه و دقت بیشتر به بررسی، بازسازی و کپی کردن آن در تخیل خود بپردازید بدون اینکه به سایر خصوصیات چهره توجه کنید. از یک خط به خط دیگر نپرید: بهتر است توجه خود را روی آن چیزی که انتخاب کرده‌اید ثابت کنید. البته

شما آن را در متن سیمای فرد ادراک می‌نمائید: با نگاه کردن به خط اصلی هرگز نباید برای دیدن بقیه خطوط از آن گریخت. در هر حال یاد بگیرید فقط یکی از جزئیات را به خاطر بسپارید و تنها بر روی آن متمرکز شوید زیرا دقیقاً این خط خاص را راحت‌تر می‌توان در ذهن خود تصور کرد تا هر خط یا خصوصیت دیگری.

تبدیل اسم

از این لحظه شروع کنید و بکوشید اشکالی را صید کنید که با نامیدن اسم در تصور شما ایجاد می‌شوند. هدف شما جستجوی کلمه‌ای است با معنایی مشخص در طنین اسمی که می‌خواهید به خاطر بسپارید. ما آن را «تبدیل اسم» می‌نامیم: اسم تجریدی باید به اسمی مشخص تبدیل شود. دشواری چنین روشی بسته به اسامی تبدیل شده متفاوت است. اسم را با صدای بلند بگویید و از خود بپرسید آیا این اسم کلمات دیگری را به یاد شما نمی‌آورد. به زودی به معنای پنهان در اکثر اسامی آشنایان خود پی خواهید برد. از این معانی پنهان بایستی آنی را انتخاب کنید که می‌توانید به صورت شکل بصری تصور کنید. شما می‌توانید تقریباً برای تمامی اسامی و فامیلی‌ها شکلی مناسب انتخاب کنید.

برای برخی از فامیلی‌ها این تبدیل بلافاصله به ذهن خطور می‌کند.

مثلاً: دهقان ← برزگر (کشاورز)

صفائی ← صفا و صمیمیت

زرگر ← طلا

فردوسی پور ← فردوسی شاعر بزرگ

کریمی ← بخشنده

دانه کار ← پرنده

در این موارد برای آنکه تصویر حاصل شود، کافی است درباره معنای ریشه فامیلی فکر کنید و مستقیماً آن را به کار ببرید. مردم به ندرت به معنای واقعی فامیلی توجه می‌کنند زیرا اغلب روشن و آشکار نیست یا در طول قرن‌ها تغییر یافته و در دوران ما منسوخ و قدیمی شده. در دوران قدیم که سازماندهی اجتماعی ساده‌تر بود، فامیلی‌ها اغلب به یک شغل و حرفه اشاره می‌کردند: درودگر واقعاً نجار بود و آسیابان - واقعاً آسیابان. فامیلی‌هایی نظیر «کج»، «چاق»، «گنده»، خصوصیات فیزیکی بارز اعضای خانواده را منعکس و بیان می‌کردند. چنین فامیلی‌هایی به راحتی به صورتی مشخص به تصور می‌آیند و آنها را می‌توان به راحتی به خاطر سپرد و در متنی مشخص قرار داد. فامیلی‌های دیگر به پردازش مقدماتی و بازی با تخیلات نیاز دارند. فامیلی را با صدای بلند تکرار کنید و این کار را تا وقتی که طنین آن کلمه دیگری را به یاد شما نیاورده انجام دهید. تنها یک شباهت آوایی کافی است تا اساس روش ذهنی شود، اگر در ذهن شکلی مشخص به وجود بیاید. مثلاً سن میشل شاید یادآور ور میشل باشد... در نتیجه چنین تبدیل‌هایی، اشکال بصری مربوط به اسامی شکل می‌گیرند. در مجموع ما به دو شکل روشن می‌رسیم که یکی خط یا عضو برجسته‌کننده چهره را منعکس می‌سازد و دیگری فامیلی تغییر شکل یافته را. دومی در یکی کردن این دو شکل در یک تصویر

واحد، مهمترین قدم خواهد بود.

تذکر. بعضی از فامیلی‌ها می‌توانند شما را به بن‌بست بکشانند و تصور غیر مؤثر بودن متد را ایجاد کنند. اما با این حال از آن‌ها امتناع نکنید و کاری را که باید انجام دهید. هرچه بیشتر تمرین کنید. مهارت بیشتری در جستجوی معنای مناسب برای هر اسم کسب می‌کنید. در ورزش هم همین اتفاق می‌افتد: در آغاز، پیروزی، غیر ممکن به نظر می‌رسد، اما در نتیجه تمرین هرچه بیشتر به هدف نزدیک می‌شوید.

متحد ساختن شکل‌ها

برای مرتبط ساختن دو شکل مشخص در یک تصویر بصری، به میل خود شکل‌هایی را که طنین اسم درست می‌کنند با عضو یا خط برجسته‌کننده چهره یکجا جمع کنید. در ذهن خود تصویر مرکب را تا وقتی که در حافظه ثبت نکرده‌اید تصور کنید. شما از فصل ۸ «تکنیک تصور» می‌دانید چگونه دو شکلی را که هیچ ربطی به هم ندارند در یک تصویر متحد سازید و پیوند دهید. اکنون شما این دانش و آگاهی را عملاً به کار خواهید برد. شما باید دقیقاً علامت تصویری اسم را به عضو (خط) خاصی در چهره «گره بزنید».

تفسیر بر تصور بصری

تفسیرهای لفظی که درباره تصورات انجام می‌دهید، آن‌ها را در حافظه شما عمیق‌تر می‌کنند. اگر با کلمات تشریح کنید که چرا اسم تبدیل شده با عضو برجسته‌کننده صورت متناسب است (یا نیست)،

این تصور را تقویت می‌کنید. بهتر است با تمام وجود از تصورات غیرمنطقی لذت ببرید و تفریح کنید تا اینکه از آنها فرار کنید. وقتی مشغول انتخاب تصور اشکال هستید، برای لحظه‌ای از تصورات منطقی صرف‌نظر کنید.

برای ثبت تصور در حافظه، توصیه می‌شود حداقل ۱۵ دقیقه برای متحد ساختن ذهنی دو شکل در یک تصویر، وقت صرف کنید. مثال: اسم: دکتر یس‌اویج^۱

عضو برجسته کننده چهره: ابروهای انبوه صاف

اسم تبدیل شده: یس - ساویج [یس - بله (انگلیسی)؛ ساویج - وحشی (فرانسوی)].

پیوند شکل‌ها: سمبل وحشیگری را (مثلاً پریک سرخ‌پوست) میان دو ابرو «بجسبانید».

تصور پریک قبیله سرخ‌پوست که از میان دو ابرو بیرون جسته کاملاً کفایت می‌کند. شما باید در ذهنتان این ابروها را (تیره، بوته مانند و صاف، برجسته و انبوه) بازسازی کنید تا آنها را با ابروهای مشابه کسی دیگر اشتباه نگیرید. در این میان همزمان بگویید یس‌اویج. اطمینان حاصل کنید که همراه با کلمه ساوی (وحشی) پریا به نحوی ثابت تصور می‌کنید، در غیر این صورت این خطر وجود دارد که در نهایت بگویید «سلام دکتر کانارد (اردک)» یا دکتر لپ‌لوم (قلم). پریا در تصور خود رسم کنید و مدام تکرار کنید: «ساویج، یس ساویج (وحشی، بله، وحشی...)». یس در انگلیسی یعنی «بله» - یس یس

ساویج یعنی وحشی آمریکایی. اگر دکترِ ساویج آمریکایی باشد، تصور حاصله کاملاً موفقیت‌آمیز است!

گاهی اوقات بخت با ما یار است و اولین تصویری که به ذهن می‌رسد به خوبی وضعیت را تشریح و توصیف می‌کند. در مورد ما ممکن است مثلاً انسانی غارنشین با قوس برجسته بالای ابروها و ابروهای پرپشت بالای چشم‌های عمیقاً گود افتاده به ذهن خطور کند. تصور بالا کاملاً در انطباق است: انسان غارنشین - ابروهای پرپشت بوته مانند - وحشی. ولی از جذب شدن بیش از حد به تصورات منطقی اجتناب کنید. در این صورت شما می‌توانید به طور غیر محسوس، اسم را نه با خطوط چهره که با چیزهای دیگر ارتباط دهید. زنی را با چانه‌ای تیز تصور کنید که فامیلش دلدار است. برای چانه او فرمی غیر عادی پیدا کنید و بر این اساس آن را به عنوان عضو برجسته کننده انتخاب کنید. وقتی سعی می‌کنید فامیلی را تبدیل کنید، قطعاً با کلمه «دل» برخورد می‌کنید و ناگهان به نظر تان می‌رسد که بیضی صورت او با چانه تیزش به شکل قلب است. آنگاه در حالیکه ندا برمی‌آورد: «اوه، این خیلی ساده است، حتی بدیهی و مسلم است!»، وسوسه می‌شوید که قدری انتخاب اولیه خود را در خط برجسته کننده تغییر دهید. ولی هر چند در حال حاضر این به نظر شما بدیهی می‌آید، شاید وقتی همان ویژگی را دفعه دیگر ببینید مبهم شود. چرا؟ ساده است، چون تصور «دل - تیز» به عنوان «قلب - چانه» توسط فامیلی، القا شده. اگر فامیلی چیز دیگری بود، این تصور هرگز به ذهن شما نمی‌رسید. آخر بیضی صورت به طور عینی به هیچ عنوان

شکل قلب ندارد، این تخیل شخصی شماست. برای اقتباس فامیلی از حافظه، راهنمای دیگر لازم است که با طنین فامیلی به وجود نیامده باشد (که آن را نیز باید به خاطر داشت!)، بلکه با خط برجسته کننده چهره که برای شما در حکم محرک می‌شود، در ارتباط باشد. دقیقاً به همین دلیل، بسیار مهم است که پیوستگی و تسلسل بالا حفظ شود:

(۱) خط برجسته کننده، (۲) اسم تبدیل شده و (۳) تصور پیوند دهنده دو شکل قبلی. در غیر این صورت شما گاری را در جلوی گاو نر می‌بندید! (در پرانتزها مشاهده می‌کنیم که تسلسل و پیوستگی فصول در این کتاب تصادفی نیست، این تسلسل، نتایج کارهای آزمایشی ما را منعکس می‌سازد. با اجرای منظم و مرتب تمرینات ارائه شده در دو بخش اول بایستی روش‌های تخیلی را که در بخش ۳ تشریح می‌شوند فرا بگیرید.) روح قصه «قلب» از این قرار است: جستجوی روابط منطقی بین خط برجسته کننده صورت و اسم - هرچند که تبدیل شده باشد - بی‌نتیجه است زیرا این رابطه تقریباً اصلاً وجود ندارد! خانم سرخپوش به ندرت قرمز می‌شود...

توأم کردن ساختگی ذهنی اشیاء - که اسم را القا می‌کنند - با خط برجسته و شایان توجه، روشی بسیار مؤثر است برای به خاطر سپردن تصورات. در مثال قلب، جایی برای خیال‌پردازی شخصی نمی‌ماند. وقتی این نوع تصور به ذهن می‌رسد، آن را نادیده بگیرید و به حفظ سیستمی که اثربخشی خود را در اقتباس اطلاعات از حافظه ثابت کرده، ادامه دهید. در این سیستم می‌توان هم از تصور استفاده کرد هم از قلب (وقتی فامیلی با این کلمه مشابه است)، اما به گونه‌ای دیگر.

مثلاً اگر زنجیری از قلب‌های کوچک را دور دهان تصور کنید، در دیدار بعدی با همان دهان، در تخیل شما قلب‌های کوچک خود به خود گرد آن نمایان می‌شوند و اسم صاحب این دهان را به یاد شما می‌آورند. این سیستم به خاطر سپاری، اثربخشی خود را در آزمایش بر روی کورس‌های بیشمار که روی تقویت حافظه کار کرده‌اند، ثابت نموده. من این امکان را داشتم که با استفاده از دیاپوزیتیوها (عکس مثبتی که روی صفحه روشنی مثل شیشه ظاهر می‌شود. diapositive) تدریس کنم. نتایج هربار تأثرات و خاطرات بیشتری را به وجود می‌آوردند. در تمرین با ۱۲ عکس (از افراد سنین مختلف)، افرادی که مورد آزمایش قرار گرفته بودند، اسم‌ها را با دیدن چهره‌ها به خوبی به یاد می‌آوردند. من پرسیدم: «کدام خط برجسته کننده است؟ شما با آن چه چیزی را تصور کردید؟ یعنی اسم را چگونه تبدیل کرده‌اید تا آن را به شکل تصویر بصری ارائه کند؟» و آزمایش شوندگان از اینکه به چه آسانی زنجیره تصورات از محرک اولیه (خط برجسته کننده چهره) به اسم تبدیل شده و سرانجام به اسم مبدأ، گسترش یافته، شگفت زده شدند.

روش‌های مؤثر در فراگیری متد

چهره‌ها

برای ایجاد تصویری دقیق‌تر از چهره در ذهن، هنگام جستجوی خط برجسته کننده، به صورت پی در پی هریک از جزئیات را از موی سر تا چانه بررسی کنید. به عناصر و عواملی که در زیر برشمرده می‌شوند، توجه خاص داشته باشید.

موی سر: حجم آن چقدر است، رنگ، پرپشتی، مدل، بلندی مو. و اما این موها صاف هستند، مجعد، یا فرفری؟ پرپشت هستند یا کم‌پشت، چرب یا خشک؟

بینی: اندازه، فرم (صاف یا قوزدار)، قد، فاصله نوک آن تا لب پایینی؛ به سوراخ‌های بینی با دقت نگاه کنید: آنها مثل اثر انگشت از لحاظ شکل بسیار متنوعند و هریک ویژگی و خصوصیت خود را دارد.

دهان: فرم و بزرگی آن را مشاهده کنید. همچنین به دندان‌ها، لب‌ها و لبخند توجه کنید.

مشهودات کلی: چهره مستطیل شکل است یا گرد؟ لطیف یا خشن؟ بررسی مفصل و جزء به جزء خطوط مختلف باعث می‌شود در لحظه شناخت اشتباه نکنید و خطوط چهره افراد مختلف را از یکدیگر بازشناسید.

اسم‌ها و فامیلی‌ها

شما باید «یک کارتکس ذهنی» از انواع مختلف اسم‌هایی که در ادامه به تصاویر سمبلیک بصری ربطشان می‌دهید، بسازید. مثلاً معیارهای زیر را یاد بگیرید:

الف) فامیلی‌های ساخته شده از پیشه‌ها و حرفه‌ها: درودگر (نجار - سمبل مناسب: اره)، صابونچی (صابون‌ساز - صابون).

ب) فامیلی‌های ساخته شده از نام اشیاء: (دو پُن از پُنت به معنای پل - پل)، (دو پویی - از «پوئیتس» به معنای چاه).

ج) فامیلی‌های ساخته شده از نام مکان‌ها: برلین (دیوار برلین)، پاری (پاریس - برج ایفل).

[مثال‌های مشابهی در فارسی پیدا کنید.]

همه تصوراتی که به ذهن خطور می‌کنند برای حافظه شما ارزشمندند زیرا «کارتکس ذکر مأخذ» آن را تکمیل می‌کنند. آنها را باید همچون برگ‌های برنده مکمل دید. اما تصورات بصری مورد نظر ما در این جا با ویژگی خاص: بایستی شما را در اقتباس اطلاعات ضروری از حافظه در همان لحظه‌ای که به آنها احتیاج دارید راهنمایی کنند. به جستجوی شباهت با کلمات ساختگی و تخیلی در طنین اسم‌ها ادامه دهید و برای آنها تصاویر بصری مناسب برای تصورات بعدی انتخاب کنید.

تصورات بصری

از آنجایی که موضوعات متحرک بهتر از سوژه‌های ثابت و بی حرکت به خاطر سپرده می‌شوند، جستجوی اشکال و تصاویری که حرکت دارند معنی می‌یابد. به عنوان مثال می‌توانید تصور کنید پری که با چسب بدی میان دو ابروی دکتر یساویج چسبانده شده، در باد به جنبش درمی‌آید.

برخلاف تصور عموم، تصاویر بامزه طولانی‌تر از بقیه تصاویر در حافظه نمی‌مانند. فقط مهم این است که تصویر تخیلی، دقیق و روشن و واضح باشد.

اگر با دیدن چهره‌ای برای بار دوم، توانستید خط برجسته‌کننده آن

را تشخیص دهید، اما بلافاصله تصویری که با کمک آن تصور کرده‌اید به ذهنتان خطور نکرد، دوباره با دقت به این خط نگاه کنید. در اینجا احتمالاً تفسیرهای لفظی که قبلاً انجام داده‌اید به ذهنتان خطور می‌کنند. همانطور که قبلاً دیدیم، ساختن داستانی کوتاه با تفسیرهای شخصی به تقویت تصورات ذهنی در حافظه کمک می‌کند. مثلاً وقتی برای اولین بار موسیو لفور (Lefour [فرانسوی] - بخاری) را دیدید که دهان خیلی بزرگی دارد، می‌توانید به خودتان بگویید: «در این دهان یک بخاری جا می‌گیرد!» و با دیدن دوباره دهان موسیو لفور، این ملاحظه را به یاد خواهید آورد. ثابت نمودن آگاهانه جزئیات خطوطی که می‌خواهید به خاطر بسپارید، در ذهن کلید ساختن تصویری ثابت و پابرجاست. به تخیل خود رجوع کنید. به محض اینکه در طنین اسم راهنمای معنی‌داری پیدا کردید، ابزار به خاطر سپاری در اختیار شما خواهد بود.

در این مرحله اگر به جای فامیلی دقیق فقط طنین مشابه و نزدیک به آن را پیدا کردید، نباید نگران شوید. خجالت نکشید و به جای لفور بگویید. «موسیو دوفور» یا «آقای شارپانتیه» به جای کارپانتیه. این فامیلی‌ها به قدری شبیهند که بسیاری از افراد حتی متوجه اختلاف در هنگام گفتن آنها نمی‌شوند. و حتی اگر متوجه شوند خودشان آن را اصلاح می‌کنند و دفعه بعد شما در وضعیتی خواهید بود که فامیلی دقیق را به یاد بیاورید. به هر حال موفقیت در ۸۰٪ موارد بهتر است از شکست کامل. از دوباره پرسیدن فامیلی هم صحبتتان قبل از آنکه جدا شوید خجالت نکشید، و سپس بلافاصله شروع کنید به جستجوی

راهنمای ذهنی در طنین آن؛ سعی کنید در یک اتاق تنها باشید و در ذهنتان شکل کمکی بی را که پیدا کرده‌اید توأم با خط برجسته‌کننده چهره آشنای جدیدتان که هنگام گفتگو به چشمتان خورده مجسم کنید.

اسامی شخصی و نام اشیاء

عادت کنید که در همه اسم‌ها و عناوینی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید به‌دنبال معنا و مفهوم باشید. این سیستم برای به‌خاطر سپردن عناوین کتاب‌ها، فیلم‌ها، مارک‌های تولیدی، خیابان‌ها و غیره کاملاً مؤثر است. سپس این معنی را به‌صورت تصویر سمبلیک بصری تصور کنید. در اینجا مثالی برای تصور شکل‌های بسیار مفید در هنگام به‌خاطر سپاری فامیلی‌ها و اسم‌ها می‌آوریم.

فرض کنید می‌خواهید اسم تعمیرکار یخچال خانه‌تان را به‌خاطر بسپارید. پیدا کردن یک تصور بین نام وسیله‌ای که تعمیر شده (یخچال) و اسم تعمیرکار (مثلاً آلفردو) بسیار مفید است. اسم آلفردو از لحاظ طنین به اسم دوست شما آلفرد بسیار نزدیک است. اکنون فقط باقی می‌ماند پیوند دادن سه تصویر در یکجا - دوست شما آلفرد، تعمیرکار آلفردو، و یخچال: تصور کنید که دوست شما آلفرد این وسیله را برای شما تعمیر می‌کند. دفعه بعد که دربارهٔ «خراب شدن یخچال» فکر کنید، شکل دوستان به‌ذهن شما خطور می‌کند و آلفردو را به‌یاد می‌آورید که واریانت اسپانیایی اسم دوست شماست. اگر تصورات دیگری یافتید، آنها را استفاده کنید. مثلاً شما می‌توانستید

درباره اسپاگتی‌های ایتالیایی، درباره رستوران ایتالیایی نزدیک خانه‌تان یا درباره «سُس آلفردو» فکر کنید. غذاهایی را که با این سُس خورده می‌شوند در داخل یخچالتان مجسم کنید. وقتی درباره یخچال فکر کنید، در تصور شما غذاهای ایتالیایی که به‌طور ذهنی در آن قرار داده‌اید. آشکار می‌شوند و این منجر می‌شود به فکر کردن به اسم تعمیرکار. باز هم یک تصور دیگر از طنین کلمات ایتالیایی «آل فرد دو»: ترجمه آن می‌شود «در سرما». این تصور به‌نحو ایده‌آل برای مورد یخچال مناسب است. اگر من بودم تصور می‌کردم که تعمیرکار در یخچال حبس شده: او تقلا می‌کند و فریاد می‌زند «آل فرد دو!» کمی دیوانگی است، اما در عوض مؤثر است.

میلیون‌ها تصور مختلف امکانپذیرند. شما خواهید دید که آنها چه آسان به ذهن‌تان می‌رسند همین که شروع کنید به جستجویشان. بگذار این کار برای شما یک بازی باشد. به خاطر سپاری اسم‌ها را با پرسیدن نام افراد مختلف تمرین کنید. در رستوران، پستخانه یا بانک فقط کافی است به تابلوی اسامی خانوادگی کنارتان که روی درِچه میزشان آویزان شده یا به لباسشان سنجاق شده نگاه کنید. هنگام تماشای فیلم سینمایی سعی کنید اسامی شخصیت‌های اصلی را به خاطر بسپارید. اما، شما می‌گویید: اکثر مردم بدون توسل به این روش، اسامی را به یاد می‌آورند. چگونه این کار را می‌کنند؟ استدلال، توجه، انجام برخی عملیات ذهنی آسان برای ضبط و ثبت اطلاعات در مغز، و به‌خصوص تمرین مداوم کار خود را می‌کنند. در یکی از کلاس‌ها زنی را دیدم که موفق شده بود هر ۱۲ اسم و فامیلی را در امتحان مقدماتی

(قبل از شروع دوره آموزشی) به خاطر بسپارد. نتیجه برای یک مبتدی فوق العاده بود، اما به قدری غیرعادی که مشکوک به نظر می رسید... هر چند امتحانات طوری تهیه و تنظیم شده اند که امکان تقلب وجود ندارد. وقتی از این زن پرسیدم چگونه موفق شد این همه اسم را به خاطر بسپارد، نمی توانست درست توضیح بدهد. در این مورد ترتیب نمایش و ظهور عکس ها نمی توانسته کمک کرده باشد: با شناسایی عکس ها به سراغ تسلسل های بعدی می رفتیم. راز زن که مرا سخت شگفت زده کرده بود خیلی ساده بود: او ۳۵ سال تمام معلم ابتدایی بوده و وظیفه داشته دانش آموزان را هم از روی چهره و هم اسمشان از همان روز اول حضورشان در مدرسه به خاطر بسپارد. او چه نیازی داشته چنین وظیفه سختی را پیش روی خود بگذارد؟ طبق توضیحات خودش، این کار کمک می کرده تا کلاس را در یک لحظه در دست بگیرد و هدایت کند: «من هرگز با نظم و مقررات مشکل نداشته ام، وقتی بچه ای را همان دم به اسم صدا می زنند می فهمد که زیر نظر است». معجزه همزمان رخ می داده هم برای دانش آموزان هم برای حافظه معلم. فقط تعداد کمی از ما چنین انگیزه ای دارند، و دقیقاً به همین دلیل اکثر ما به آموزش روش های تجسمی و ذهنی نیاز داریم. با استفاده از این روش ها به خاطر سپردن و به یاد آوردن آسان می شوند و شما خودتان این را خواهید دید!

خلاصه مطالب فصل نهم

برای مربوط ساختن اسم به چهره، باید «خط برجسته کننده» این چهره را پیدا کرد، و اسم را «مشخص نمود» (یعنی در طنین اسم معنایی یافت که بتوان به صورت بصری تصور نمود) و شکل به دست آمده را با خط برجسته کننده، به صورت مکانی در تصور یکی نمود. این سیستم خلق تصورات بصری، ضبط خوب اطلاعات در حافظه، و اقتباس آسان آنها از آنجا را در هر موردی و نه فقط وقتی که فامیلی به طور اتفاقی با یک خط برجسته کننده در چهره منطبق می‌شود (مثلاً خانم روسو = سرخ‌پوش تصادفاً موهای قرمز داشته باشد) تضمین می‌کند. برای به خاطر سپردن اسم یک شخص به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. چهره: خط (عضو) برجسته کننده‌ای را انتخاب کنید (چشمگیر، متمایزکننده، غیرعادی، خاص)

۲. اسم (اسم یا فامیلی): شکل تغییر داده شده ذهنی برای آن پیدا کنید که راهنمای یک شکل مشخص باشد. برای این کار اسم را با صدای بلند تکرار کنید و از خود بپرسید آیا با کلمه‌ای مشابه نیست؟

۳. تجسم تصاویر: در تخیل خود در یک تابلو هر دو تصویر را (خط برجسته کننده و معنی مشخص اسم) پیوند دهید و این تابلو را به مدت ۱۵ ثانیه پیش خود تصور کنید. به تخیل خود میدان بدهید و با تصورات غیرمنطقی تفریح کنید. برای موفقیت این سیستم به خاطر سپاری باید با مصنوعی بودن هر تصویری سازگار شوید.

برای تقویت ردها در حافظه، به رنگ عاطفی تصور به دست آمده توجه کنید: تفسیر کنید شکلی که راهنمای اسم است با خط برجسته کننده تا چه حد تناسب موفقیت‌آمیز دارد. وقتی دوباره همان خط (عضو) چهره را ببینید، هم مشکل مرتبط با اسم را و هم تمامی تفسیرهای خود را به یاد می‌آورید. برای آنکه اسم را به خاطر بیاورید کافی است ۳ مرحله زیر را در زنجیره تصورات پشت سر بگذارید - از محرک (خطوط چهره) تا اسم:

برای به خاطر سپردن این سؤالات را از خود پرسید:

۱. کدام خط چهره برجسته کننده است؟
۲. کدام تصویر گویای اسم است، آیا من با آن ارتباط برقرار کرده‌ام؟
۳. خود اسم چگونه طنین انداز می‌شود؟

اگر موفق نمی‌شوید، شاید به اندازه کافی خط برجسته کننده چهره یا تصویر گویا و راهنمای اسم را مشخص نکرده‌اید. شما بایستی به‌طور دقیق و واضح هردو تصویر را پیش خود تصور کنید. همچنین ممکن است توجه لازم را به تجسم ذهنی تصاویر متحد شده، نداشته‌اید. در آغاز، برای این کار ۱۵ ثانیه وقت صرف کنید. زمان را برای تفسیرات لفظی از دست ندهید. انگیزه خود را با به خاطر سپردن اسم افرادی که واقعاً برای شما جالبند تقویت کنید و با اولین شکست، تمرین را رها نکنید.

مصر باشید تا موفقیت به شما لبخند بزند.

تمرینات

۱. برخوردها

۱. در اولین برخورد با هرکسی بهتر به چهره او نگاه کنید و خط یا عضوی را که بیش از بقیه به چشمتان می‌خورد تعیین کنید. این همان خط برجسته کننده است که شما دفعه بعدی که دوباره این چهره را می‌بینید متوجهش می‌شوید.

۲. به طنین اسم او گوش بسپارید و آن را تجزیه و تحلیل کنید. راهنمایی ذهنی و خیالی برای آن پیدا کنید - تصویری مشخص که بتوان در تصورات استفاده کرد.

۳. تصویری خلق کنید که چهره را با اسم مرتبط سازد، به نحوی که تصویر راهنمای اسم در تخیل شما به‌طور مکانی با خط برجسته کننده گرد آید. داستان، بسازید یا تابلو، ترسیم کنید که به‌طور

موفقیت‌آمیز هر دو تصویر را در یک تصویر واحد مرتبط سازد. این تصویر متحد شده را حداقل ۱۵ ثانیه تصور کنید. این مهمترین کار برای به خاطر سپاری است. برای تمرکز بهتر سعی کنید در اتاقی تنها باشید. و مطمئن باشید که خرد و هوش زیاد در اینجا لازم نیست، این کار فقط به تمرین نیاز دارد!

۲. مطالعه و بررسی عکس‌ها و به خاطر سپاری اسامی

در تصویر ۱-۹، ۱۲ عکس ارائه شده‌اند. سعی کنید با استفاده از سیستم تخیلی تشریح شده به خاطر بسپارید هرکس را چه می‌نامند. سپس صفحه را برگردانید و با نگاه کردن به تصویر ۲-۹ ببینید چند اسم را به خاطر سپرده‌اید. دو روز بعد دوباره خود را امتحان کنید.

۳. جستجوی راهنماهای ذهنی در طنین نام‌های خانوادگی

نام خانوادگی ۱۰ نفر از آشنایان خود را بنویسید. در طنین آنها راهنماهایی ذهنی و تخیلی پیدا کنید که به آسانی به صورت اشکال و تصاویر بصری درآیند. در اینجا تبدیل «مستقیم» فامیلی‌ها به هرکلمه معنی‌داری امکانپذیر است (مثلاً: بلبلی، شیری) یا «غیرمستقیم» که نیازمند تلاش تخیل است (مثلاً: ساویج ← پس + ساویج = بله + وحشی، مثالی که قبلاً زده بودیم). توجه کنید به فامیلی‌هایی که بعد از چند روز بهتر به یاد می‌آورید.



ژرار دومن



ژاسمین لارو



نوئیل امبر



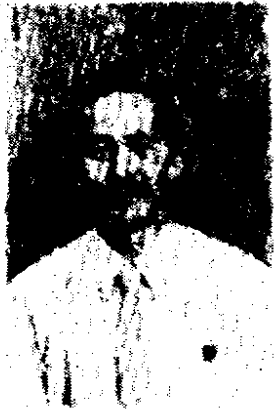
ژاک پینو



فرانسوا دوپلسی



ماریا کراوزه



روبر ميشن



ميشل بيژو



پيرتا ژيلير



دمينيك ژفروا



ژان دئورسه



انگيس برسانی





۴. سمبل‌های بصری برای عناصر و اجزای فامیلی‌های رایج

شما می‌توانید از قبل فهرستی از سمبل‌های بصری که آماده استفاده باشند تهیه کنید. به عنوان مثال در همه فامیلی‌های فرانسوی که با «د» شروع می‌شوند، این جزء می‌تواند با عدد ۲ ارائه شود (فرانسوی دیو) یا در روسی سمبل اُف در پایان فامیلی‌ها می‌تواند گوسفند (oftsa) باشد، در فارسی سمبل‌های باز یا ساز یا دار که در آخر خیلی از فامیلی‌ها مشاهده می‌شوند می‌توانند باز = پرند شکاری، ساز = آلت موسیقی و دار = دارچین باشند. شکل‌هایی برای پیشوندها و پسوندهای دیگر هم پیدا کنید.

از قبل درباره سمبل‌ها برای فامیلی‌های رایج و متداول فکر کنید تا موقع نیاز در ذهنتان باشند. مثلاً فرشچی، کاشی‌چی، صفائی... با فامیلی‌های خارجی هم که پسوندهای تپیک دارند تمرین کنید، مثلاً: (Sen) (Kristian sen)، (Ski) (Zelinski)

۵. خطوط متمایزکننده چهره‌ها

سعی کنید خصوصیات متمایزکننده چهره‌ها را شکار کنید. هر روز یک چهره را انتخاب و خطوط آن را یک به یک تحلیل کنید. بعد از انتخاب عضو (خط) برجسته‌کننده، مفصلاً و با جزئیات آن را نگاه کنید. فرض کنیم که این عضو، بینی باشد. آن را با همه بینی‌هایی که در آن روز می‌بینید مقایسه کنید. من اطمینان دارم بعد از یک هفته شما دیگر به جایی می‌رسید که ویژگی‌های فرم‌های هریک از آنها را هرچه بیشتر درمی‌یابید.

تذکر. اگر در آغاز برای توصیف چهره، واژه کم آوردید نگران نشوید. ادامه بدهید. انگار که چیزی برای مشاهده یا متمایز کردن خطوط در ذهن وجود ندارد و همچنان باید آن را بسازید.

۶. تمرین تکمیلی

یک بازی کوچک ترتیب بدهید: به چهره‌های اطراف خود توجه کنید - در سینما، برنامه‌های تلویزیونی، عکس‌های مجلات یا در برخورد با افراد. در یک دفترچه یادداشت برای هرچهره، یک عضو برجسته‌کننده، فامیلی تبدیل شده متناسب با تصور بصری و در پایان فامیلی اصلی را بنویسید. سعی کنید سیستم شرح داده شده در بالا را برای به خاطر سپاری دنبال و مرتب این کار را تکرار کنید.

۷. به خاطر سپردن نام‌های سایر اشیاء

برای به خاطر داشتن اسم گل‌ها، خیابان‌ها، کتاب‌ها و سایر چیزها سعی کنید به اصول و قواعد زیر عمل نمایید:

۱. نام‌ها را تحلیل کنید و در آنها تکیه‌گاهی برای ساختن تصویر مشخص ذهنی بیابید.

۲. این راهنمای ذهنی را در حین نگاه کردن به شیء یا موضوع، با صدای بلند تکرار کنید.

۳. تصویری بین تصویر کمکی یافت شده و خود شیء یا سوژه به صورت متحد در یک تصویر بصری پیدا کنید.

این عملیات ذهنی را همین که چنین امکانی برایتان فراهم

می شود، انجام دهید. مثلاً یک روز گرم و روشن بهاری هنگام گردش به گلی برخوردیم که قبلاً هرگز ندیده بودم. با دقت به آن نگاه کردم و سپس در کتابچه راهنمای گل های محلی اسم آن را یافتم - گادِتیا Gadetia - و شروع کردم به جستجوی تصور مناسب. وقتی با صدای بلند تکرار می کردم «گادِتیا» کلمه فرانسوی godet به ذهنم رسید (جام شراب). برای تقویت نمودن این تصور در حافظه، هر بار که این گل را می دیدم، به طور ذهنی یک دسته گل گادِتیا را در درون جام تصور می کردم. و به هدف رسیدم: از آن موقع به محض دیدن این گل، بلافاصله اسم آن را به یاد می آورم. به همین ترتیب، اسم پارک جدید «بوتانو Butano» را به خاطر سپردم: من به یک بالن گازی پر شده با بوتان فکر می کردم و تصور می کردم که مرا به محلی که پارک در آن قرار دارد می برد. امتحان کنید همین کار را انجام دهید در مواجهه با کلمات جدید.

باز هم یک مثال دیگر. هنگام پرو لباس در مغازه ای در یکی از خیابان های فرعی کن، تابلوی نام خیابان را نگاه کردم و خواندم «ریو مولیر». همان لحظه تصویر مناسب به ذهنم خطور کرد زیرا تصور پرتره مولیر در ذهن کار دشواری نیست. من به خیالپردازی درباره صحنه کمدی یی پرداختم که زن ها روی صحنه لباس پرو می کنند و چه سر و صدایی به پا می شود وقتی خود مولیر وارد مغازه شود: با کلاه گیس و صورت پودر زده! با دیدن نام «خیابان جمهوری» در آن سوی چهارراه، سمبل جمهوری را نیز وارد این صحنه بامزه کردم و به این ترتیب مکان به دقت ثبت شد. اکنون هرگز فراموش نمی کنم این

مغازه کجاست، و همه اینها به لطف تصورات بصری معجزه‌آسا، میسر گردید.

و آخرین مثال برای به خاطر سپردن اسامی نویسندگان، کارگردان‌ها، و نیز عناوین کتاب‌ها، فیلم‌ها و غیره. «کبریت‌های سوئدی»، اثر سابات‌یه است. فامیلی سابات‌یه مرا به یاد سائو (دمپایی‌های روستایی) می‌اندازد؛ آنها را می‌توان با کبریت آتش زد، و البته معلوم است با کبریت سوئدی، آخر این سرزمین پهناور، کشور جنگل‌هاست و از این رو تولیدکننده لوازم چوبی و از آن جمله کبریت و شاید هم سائو. من تکرار می‌کنم «سابات‌یه، کبریت‌های سوئدی» و همزمان در تخیل خود یک جفت سائو را که در کنار یک جعبه کبریت سوئدی می‌سوزد و شعله‌ور است رسم می‌کنم، روی این جعبه کبریت، پرچم سوئد یا پرتره اینگرید برگمان یا اینگمار برگمان دیده می‌شود. نمونه‌های دیگر را خودتان می‌توانید پیدا کنید...

تصورات مناسبی برای عناوین مارک‌های تولیدی، سیستم‌های مختلف، جوامع و کشورها و... خلق کنید.

اگر علیرغم همه تلاش‌ها، موفق نشدید اسم بسیاری کسان را به خاطر بسپارید از خودتان پرسید آیا آنها واقعاً به دردتان می‌خورند. اسامی فقط وقتی به خاطر سپرده می‌شوند که کاملاً مطمئن باشیم ارزش به خاطر سپاری را دارند. اما اگر همه استعداد و توانایی خود را برای به خاطر سپردن به کار بردید و نتیجه تسلی‌بخش نبود، اهمیت زیادی ندهید و خود را با طنز و شوخی آرام سازید همانطور که فردریک اسکینر این کار را می‌کند. وقتی اسکینر می‌خواهد فردی را

به زنش معرفی کند که نامش را فراموش کرده به این حقه متوسل می شود: «اگر همسرم شما را قبلاً ملاقات کرده بود من خیلی راحت می گفتم: حتماً به یاد می آوری آقای...» وزن بلافاصله در می یابد: «خوب البته، حالتان چطور است؟» شاید فرد معرفی شده هم یادش نیاید که زن مرا دیده باشد آخر او هم نمی تواند کاملاً از بی نقص بودن حافظه خود مطمئن باشد.

فصل دهم

شیوه مکان‌ها

«از شروع آغاز کن، تا پایان دنبال کن و آنگاه
بایست.»
لوئیس کرول

در فصل ۸ («تکنیک تصور») دانستید که فهرست اشیاء و سوژه‌ها اگر آن را گروه‌بندی کنید یعنی از روی یک نشانه به فهرست‌های کوچک‌تر گروه‌بندی کنید و داستان کوچکی برای آن بسازید که آنها را در یک متن واحد گرد آورد، آسان‌تر به خاطر سپرده می‌شوند. آن چه را که درباره مشارکت احساس و تکنیک تجسم خیالی می‌دانید به آن اضافه کنید تا بدون زحمت حافظه خود به خصوص حافظه بصری را که براساس تصورات بصری و تسلسل اشکال استوار است، فعال سازید. در مجموع این عملیات ذهنی می‌توانند در به‌خاطر سپردن بخش عمده فهرست‌هایی که در زندگی روزمره با آنها رو به‌رو می‌شوید نتایج کاملاً رضایت‌بخشی بدهند. ولی آنها موفقیت صد درصد را تضمین نمی‌کنند. شاید پیش بیاید که فقط قسمتی از

فهرست را به خاطر بسپارید اگر تنها امکان مرور اجزاء آن به کمک سیستم ویژه به یاد آوردن وجود نداشته باشد.

روش های ذهنی بی وجود دارند که به یاد آوردن را به طور کامل آسان می سازند. شما قبلاً با سیستم به خاطر سپاری اسم ها و چهره ها آشنا شده اید. اکنون ما درباره یکی از سیستم های به خاطر سپاری که خیلی قدمت دارد و توسط یونانی های باستان استفاده می شده و مبدع آن را سیمونئید^۱ می خوانند صحبت می کنیم.

با این سیستم، فهرست اشیاء و سوژه ها را به ترتیب برشماری آنها به خاطر می سپارید. این کار خیلی راحت است زیرا امکان صرفه جویی در پول، بنزین یا وقت را هنگامی که به جاهای مختلف می روید فراهم می سازد. این سیستم همچنین به شما کمک می کند ترتیب و توالی کارهایی را که در هنگام اجرای این شیوه می خواهید انجام دهید به یاد داشته باشید. کارهایی مثل روشن کردن شعله گاز برای جوشاندن آب، و شما از شر این احساس نامطبوع که فراموش کرده اید قبل از خروج از خانه چیزی را خاموش کنید خلاص می شوید. وقتی به ماهیت این شیوه پی ببرید، خودتان کاربردهای بسیار دیگری برای آن پیدا می کنید. این شیوه قرن ها هم در زندگی شخصی و هم در هنر سخنوری تا وقتی که مفهوم وجودی خود را به خاطر اختراع چاپ از دست نداده بود، به طور وسیعی استفاده می شده.

«شیوه مکان ها» نیز مثل سیستم به خاطر سپاری اسم ها و چهره ها

یکی از ضمایم تصورات بصری (تسلسل شکل‌ها) است. آیا آخرین تمرین فصل ۸ را که به تکنیک تصور اختصاص داده شده بود به یاد دارید؟ در آن تمرین، متحد ساختن دو شیئی که به طور عادی هیچ ارتباط و نقطه اشتراکی با هم نداشتند (مثلاً لامپ و گوشواره) در یک تصویر پیچیده ذهنی خواسته شده بود. در حقیقت همان کار را وقتی در تخیل خود شیئی یا سوژه‌ای را که راهنمای اسم اشخاص بود همراه با عضو (خط) برجسته کننده چهره او تصور کردید، انجام دادید: شما این دو چیز را در یک تصویر ترکیبی واحد گنجانیدید. اکنون تصور اشیا یی که گویی هیچ وجه اشتراکی ندارند در یک تصویر واحد نباید به نظر تان عجیب برسد. ما قصد داریم همان اصل را در عرصه‌های دیگر به کار ببریم. بعضی از تصوراتی که در ادامه به کار می‌روند شاید خنده‌دار یا حتی بی‌ربط به نظر برسند، اما اگر در نهایت زمینه به خاطر سپاری را فراهم سازند، چه اشکالی دارد؟ آنها در ذهن شما پنهان شده‌اند و تا وقتی که خودتان به کسی نگوئید هیچ کس نمی‌تواند درباره وجودشان حدس بزند.

افرادی که حافظه خارق‌العاده دارند به طور غیرارادی و ناآگاهانه، تسلسل‌های تصویری را که متضاد و متناقض با منطق هستند استفاده می‌کنند. داستان خیالپرداز روسی شیرشوسکی^۱ را که توسط روانشناسی به نام آ.پ. لوری حکایت شده بخوانید تا در دنیای خیالی و فانتزی غوطه‌ور شوید که شما را به شگفتی وادار می‌دارد. ذهن این شخص مانند یک اکران درونی، تصاویر را همانقدر طبیعی تصور

می‌کرد که نفس می‌کشید. شما هم می‌توانید این توانایی را در خود پرورش دهید. در این کار الزاماً استاد نخواهید شد، اما موفقیت‌های شما افزایش می‌یابند و همراه با آن اعتماد به‌نفس‌تان. حقیقت فراموشی را به‌عنوان امر طبیعی و عنصر جدایی‌ناپذیر ساختار حافظه خواهید پذیرفت. حافظه خیال‌پرداز روسی برای او عملاً سرچشمه ناراحتی‌های جدی بود. زیرا او موفق نمی‌شد بسیاری از چیزهایی را که وجود نداشتند و جزئیات بی‌فایده را فراموش کند. او نمی‌توانست چیزهای اصلی را در خاطراتش متمایز کند و به‌این ترتیب اغلب اصل را رها کرده، به‌فرع می‌چسبید. این به‌روشنی نشان می‌دهد که حافظه و اندیشه دو استعداد متفاوتند هرچند که میان آنها رابطه‌ای تنگاتنگ در سطح نظم بخشیدن به‌اندیشه‌ها وجود دارد. اکثر افراد باهوش، حافظه خوبی دارند اما تحقیقات علمی نشان داده‌اند که عکس آن همیشه درست نیست: همه افراد دارای حافظه خارق‌العاده از اندیشه روشن‌فکرانه ضریب بالا (یعنی IQ بالا) برخوردار نیستند.

واقعیت این است که حافظه، دانش و کیفیت استراتژی‌های ذهنی حاصل سطح بالای اندیشه هستند تا IQ، به‌خصوص که IQ، استعداد و توانایی را به‌عنوان اصل اساسی از نقطه نظر نیازهای مدارس ما ارزش‌گذاری می‌کند. طبق تحقیقات دانشمندان انگلیسی، می‌توان افراد را به‌طور ویژه برای تست‌های IQ آماده کرد و در این حال در همه داوطلبان پیشرفت چشمگیری در نتایج امتحان مشاهده خواهد شد. کدامیک مهم‌تر است: معلومات یا توانایی تفکر؟ این رویارویی،

چیز جدیدی نیست: بسی پیشتر مونتن^۱، علوم تربیتی خود را برپایه آن استوار ساخت. پیروان او ارجحیت را به تفکر می‌دادند و عجیب نیست که اکنون تمایلات و گرایش‌ات نوینی در شیوه‌های آموزشی، به‌خصوص آموزش بزرگسالان رشد می‌یابند. آنها معتقدند سرعت تفکر نسبت به انعطاف‌پذیری و توانایی آن در درک نظریات و اندیشه‌های مختلف از اهمیت کمتری برخوردار است. شما باید در جریان همه علوم و پدیده‌های جدید در عرصه فعالیت خود باشید، در غیر این صورت دیگران از شما پیشی می‌گیرند، بنابراین بایستی از حافظه خود بهتر استفاده کنید. در سریال تلویزیونی «گردشی در قرن ۲۰» بیل مایرز معضل عصر ما را چنین خلاصه کرد: «تاکنون هرگز اینقدر انسان در جهان وجود نداشته که اینقدر کم آگاهی داشته باشند». با پیشرفت‌های علمی - فنی، سیل فزاینده اطلاعات بر سر ما فرو می‌ریزد و توانایی بیشتری برای هضم آنها مورد نیاز است. در فصل بعدی ما شما را با اساس قواعدی مشخص که سیستم‌های تصور شخصی را ایجاد می‌کنند آشنا می‌سازیم. و برای اولین بار روش تشکیل «کارتکس راهنمای» شخصی در زمینه تصور اشکال به شما معرفی می‌گردد.

به‌خاطر سپردن فهرست اشیاء به ترتیب برشماری آنها به‌خصوص وقتی با عناصر و عوامل کاملاً گوناگون سروکار دارید بسیار دشوار است زیرا اغلب نمی‌توان آنها را برحسب معنی و مفهوم یا از لحاظ شباهت گروه‌بندی کرد. در این مورد باید به سیستم «مصنوعی»

به خاطر سپاری که بر پایه زنجیره تصویرهای از قبل ثبت شده «مکان‌ها» (مکان هندسی Locus) بنا شده توسل جوئیم. شاید کاملاً باور نکردنی به نظر برسد اما در این شیوه نیازی نیست درباره نظم و ترتیب بر شماری اشیاء یا موضوعات فکر کنید: آنها بلافاصله به مکان مشخصی در مسیری که خوب می‌شناسید و بدون زحمت در حافظه بازسازی می‌کنید، می‌چسبند. شما به طور ذهنی موضوعات یا اشیایی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید با نظم و ترتیب لازم در این مکان‌ها قرار می‌دهید، حالا می‌توانید برای به یاد آوردن آنها در همان نظم و ترتیب، مجدداً از همان مسیر به طور ذهنی عبور کنید.

سخنوران روم باستان به شیوه مکان‌ها متوسل می‌شدند تا بخش‌های مختلف سخنرانی خود را بهتر به خاطر بسپارند. سخنور یک تکه از مسیری را که خوب می‌شناخت در شهر انتخاب می‌کرد و در آن چند مکان و گوشه مخصوص را در نظر می‌گرفت و موضوعات تصور شده با بخش‌های مختلف سخنرانی را به طور ذهنی در آنها جای می‌داد. مثلاً اگر می‌خواست در آغاز درباره جنگ حرف بزند، در اولین مکان مثلاً دکه قصابی، نیزه‌ای را جای می‌داد (به طور ذهنی). اگر هدف جنگ، پر کردن ذخایر گندم بود، در دومین مکان مثلاً دکان کفاشی یک کیسه گندم جای می‌داد. و به این ترتیب تا آخر سمبل‌های همه قسمت‌های سخنرانی را در مکان‌ها به ترتیب جای می‌داد (به طور ذهنی و تخیلی). اکنون برای بازسازی طرح فکری خود کافی بود همان مسیر را با عبور از مکانی به مکانی دیگر دنبال کند. اولین مکان یادآور اولین قسمت سخنرانی او بود، دومین مکان - دومین

بخش سخنانش و الی آخر. عبارت «در جایگاه اول» دقیقاً از اینجا مصطلح شد. هر سخنران مجموعه شخصی مکان‌هایی داشت که دائماً استفاده می‌کرد. به‌ویژه هنگامی که لازم بود درباره اشیاء و موضوعات مستقل حرف بزنند به این شیوه متوسل می‌شدند زیرا ذهن تحلیلی فقط موقعی به‌گذار از یک زمینه به‌زمینه‌ای دیگر کمک می‌کند که بین آنها رابطه منطقی وجود داشته باشد. شیوه مکان‌ها برای به‌خاطر سپردن افکار و اندیشه‌هایی که به ترتیب و متوالیاً انتخاب شده‌اند و در درون خود هیچ رابطه‌ای بینشان نیست، ایده‌آل است.

آیا می‌خواهید این شیوه را فرا بگیرید؟ پس آپارتمان خود را دور بزنید و «مکان‌های» خود را شماره‌گذاری کنید. در این مورد اتاق‌ها - از ورودی تا دورافتاده‌ترین و آخرین گوشه که به‌نظرتان طبیعی‌تر می‌رسند. اگر اشیاء و موضوعات فهرست بیشتر از اتاق‌های آپارتمان شما هستند، می‌توانید در یکی از اتاق‌ها چند «مکان» جدا کنید. مثلاً در سالن پذیرایی، این «مکان‌ها» می‌توانند فرش، کاناپه، شومینه، تلویزیون، دستگاه پخش صوت و غیره باشند.

در هر اتاق همیشه یک خط سیر را دنبال و از آن عبور کنید، مثلاً در جهت حرکت عقربه‌های ساعت. و اکنون پیش خود تصور کنید که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید به‌چه ترتیبی بایستی به‌چند جا سر بزنید. به‌طور ذهنی، سمبل‌هایی که نشانگر هریک از این جاها باشند تصور کنید و آنها را با گوشه‌هایی از خانه‌تان مرتبط سازید. با این کار تصورات بصری را در ذهنتان تقویت می‌کنید و اقتباس آنها را از

حافظه با نظم و ترتیبی که از قبل انتخاب کرده‌اید آسان می‌سازید.

موضوعات یا چیزهایی که باید به‌خاطر سپرده شوند مکان‌ها

۱. تعمیرگاه اتومبیل ۱. درب ورودی

۲. بانک ۲. راهرو

۳. دفتر پست ۳. سالن پذیرایی

۴. خشکشویی ۴. ناهارخوری

۵. سوپرمارکت ۵. آشپزخانه

در سمت راست جاهایی که باید به‌ترتیب نامبرده بروید برشمرده شده‌اند و در سمت چپ - مکان‌هایی در آپارتمان شما که می‌توانید به‌طور ذهنی طبق توالی و ترتیبی که آورده شده‌اند طی کنید.

۱. درباره اولین موضوعی که باید به‌خاطر سپرده شود فکر کنید - تعمیرگاه اتومبیل. ماشین خود را تصور کنید که جلوی درب ورودی پارک شده زیرا این ماشین نیاز به تعمیر دارد. روی این تصویر قدری تأمل کنید و تکرار کنید: «تعمیرگاه اتومبیل - درب ورودی».

۲. همان کار را با بقیه موضوعات فهرست انجام دهید. در ادامه تصور «بانک - راهرو» می‌آید: برگه‌های دفترچه بانکی خود را تصور کنید که در راهرو روی زمین پخش شده‌اند.

۳. «دفتر پست - سالن پذیرایی» پیش خود تصور کنید نامه‌هایی که باید ارسال کنید، روی صندلی مورد علاقه‌تان قرار دارند. اشیاء اتاق را به‌طور جداگانه ساده‌تر از کل اتاق می‌توان تصور کرد.

۴. «خشکشویی - ناهارخوری» تصور کنید که لباس‌های چرک و

تمیز روی میز پخش شده‌اند (اگر باید لباس را به خشکشویی بدهید)، یا برعکس در پاکت‌های پلاستیکی مرتب چیده شده‌اند (اگر بایستی آنها را بگیرید).

۵. «سوپرمارکت - آشپزخانه» این تصور خود به خود منطقی است، پس یخچال خود را تصور کنید که می‌تواند خالی یا برعکس پر از مواد غذایی باشد که می‌خواهید بخرید.

برای به‌خاطر آوردن کل فهرست مکان‌هایی که باید بروید کافی است اتاق‌ها را دور بزنید، همان‌طور که همیشه این کار را می‌کنید، و موضوعات تصور شده با هراتاق خود به خود در ذهن شما غوطه‌ور و آشکار می‌شوند. برای ساختن تصورات لازم (بین موضوعات مشخص و گوشه‌های مشخص آپارتمان) صرف وقت و سعی و تلاش، لازم است. تخیل خود را به کار بیاندازید و موضوعات را در مکان‌هایی که به‌طور معمول قرار ندارند به‌طور ذهنی ترسیم کنید. به‌ندرت به تصورات منطقی نظیر «سوپرمارکت - یخچال» برمی‌خورید: آخر نظم و ترتیب برشماری موضوعات فهرست از قبل داده شده‌اند، اما نظم و ترتیب عبور و طی کردن مکان‌های مختلف خانه همیشه یکی است، پس شما نمی‌توانید انتخاب کنید که کدام موضوع را با کدام مکان تصور کنید. نباید نظم و ترتیب را به‌خاطر طبیعی‌تر بودن تصورات، تغییر دهید، زیرا ماهیت شیوه نقض می‌شود و دیگر درست کار نمی‌کند. تصورات عجیب را با لبخند بپذیرید. اولین موضوع را در اولین مکان قرار دهید، دومین را در دومین مکان و الی آخر. هریک از آنها را در مکان تعیین شده برای آن حداقل

به مدت ۱۵ ثانیه تصور کنید؛ این زمان برای آن است که هر تصور فرصت بیابد تأثیر خود را در مغز بگذارد و جایگزین شود. بایستی به تصورات «خیلی ساده» توجه ویژه‌ای مبذول کنید زیرا آنها شما را وسوسه می‌کنند که با سرعت بیش از حد سراغ موضوع دیگر بروید. برای پردازش اطلاعات همیشه یک حداقل زمانی لازم است. فکر نکنید می‌توانید آن چه را که می‌خواهید بدون سعی و تلاش به خاطر بسپارید؛ تلاش‌ها و مساعی آگاهانه را به کار ببرید. فقط آنها موفقیت به خاطر سپاری را تضمین می‌کنند.

شما فهرست را در طول مدت حدوداً یک شبانه‌روز به یاد خواهید داشت و پس از آن از حافظه محو می‌شود. این شبیه نوشتن با گچ روی تخته سیاه است: برای نوشتن متن بعدی باید قبلی را پاک کرد. اگر آپارتمان شما به هر دلیلی برای استفاده در سیستم «مکان‌ها» مناسب نیست، آلترناتیوهای دیگری هستند: مثلاً می‌توان فضای داخلی یک ساختمان دیگر، خیابان اصلی شهر، مرکز خریدی که خیلی خوب می‌شناسید، اتاق خواب، اتومبیل، جیب‌های کت یا کیف‌های مختلف را انتخاب کرد. واریانت‌های بسیار زیادی هستند. ایده اصلی در اینجا انتخاب سیستم «مکان‌هایی» است که خوب بشناسید و فراموش نکنید و بدون زحمت با ترتیب مقرر در حافظه بازسازی کنید.

در نهایت، برای حفظ چنین فهرست‌هایی در حافظه که مدتی طولانی بدون تغییر می‌مانند می‌توانید به مجموعه مکان‌های مختلف متوسل شوید. مثلاً بگذارید چیدمان آشپزخانه برای شما در خدمت

به خاطر سپردن آن چیزی باشد که در بانک نگه می‌دارید. این شاید شما را از شر تردیدهای اضافی رها کند (مثلاً: من به خاطر ضعف حافظه یک روز به این نتیجه رسیدم که انگشت‌مرواریدم گم شده). چنین فهرست‌هایی را می‌توان مدتی طولانی در حافظه نگاه داشت به شرطی که آنها را زود به زود احیا و تازه کنیم.

باز هم درباره شیوه مکان‌ها

شیوه مکان‌ها برپایه تصورات بصری استوار است: باید به روشنی و به وضوح، موضوع یا شیئی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، تصور کنید و تصویر آن را با تصویر مکانی مشخص که به آسانی از حافظه اقتباس می‌شود ادغام نمائید. این شیوه مستلزم اجتناب از هرگونه تصورات منطقی است - آخر خود سیستم به خاطر سپاری برپایه تصوراتی که به حکم تناوب و پیایی بودن موضوعات یا اشیاء و مکان‌ها ایجاد می‌شوند، استوار است.

پیش از هرچیز باید ترتیب و نظم استقرار مکان‌هایی را که خیلی خوب می‌شناسید در ذهن ثبت کنید. این مرحله - «انتخاب خط سیر» - مهمترین مرحله است و بی‌توجهی را تاب نمی‌آورد! توجه به آن برای داشتن موضوع اصلی، دقیق و همیشگی ضروری است. برای شروع مجموعه‌ای از ۲۰ مکان برای شما کافی است.

۱. نقشه آپارتمان خود را به طور ذهنی تصور کنید (و اگر می‌خواهید روی کاغذ بکشید). از درب ورودی شروع کنید و در ادامه از اتاقی به اتاق دیگر به همان ترتیبی که طبیعی‌تر به نظر تان می‌رسد

بروید. این ترتیب را یک بار و برای همیشه انتخاب کنید (برای یادآوری، می‌توان از عقربه‌ها کمک گرفت). هنگام به یاد آوردن، خط سیر تغییرناپذیر خود را با گذاشتن از یک مکان به مکان دیگر به طور ذهنی بازسازی خواهید کرد. برای استفاده از این سیستم باید همه «مکان‌ها» را خوب بشناسید تا بتوانید با تسلسل لازم و دقیق در ذهن ترسیم کنید.

۲. همه مکان‌ها را نامگذاری و شماره‌گذاری کنید و فهرستی مثل فهرست زیر تشکیل دهید (از تمرین شخصی خودم گرفته‌ام):

- | | |
|------------------|------------------|
| ۱. صندوق پست | ۱۱. اتاق رخت‌کن |
| ۲. درب ورودی | ۱۲. دستشویی |
| ۳. پاسیو | ۱۳. حمام (دوش) |
| ۴. درب شیشه‌ای | ۱۴. اتاق کار |
| ۵. راهرو | ۱۵. اتاق رختشویی |
| ۶. سالن پذیرایی | ۱۶. اتاق آبی |
| ۷. اتاق تلویزیون | ۱۷. حمام (وان) |
| ۸. آشپزخانه | ۱۸. اتاق زرد |
| ۹. ناهارخوری | ۱۹. باغ |
| ۱۰. اتاق خواب | ۲۰. پارکینگ |

شاید در ابتدا برای انتخاب مکان‌ها گیج شوید. در مثال فوق - در صورتی که خانه بزرگ باشد - نیازی به شرح جزئیات و تقسیم‌بندی فضای داخلی اتاق‌ها نیست. اگر صحبت بر سر اتاقی مجزا مثلاً اتاق کار بود من می‌توانستم چنین انتخابی بکنم: (۱) صندوق پست (۲)

درب ورودی (۳) راهرو (۴) سیستم پخش استریو (۵) صندلی چرمی (۶) ستون بلندگو (۷) کاناپه (۸) میز کوتاه (۹) بخاری دیواری (۱۰) صندلی نارنجی (۱۱) قفسه کتاب (۱۲) تلویزیون (۱۳) میز چینی (۱۴) تابلوی روی دیوار (۱۵) پنجره (۱۶) کاناپه (۱۷) میز گرد یک پایه (۱۸) بدنه مجسمه (۱۹) دیوار ساعت (۲۰) قالی.

همانطور که می‌بینید انتخاب مکان‌ها اصلاً سخت نیست. شما می‌توانید گوشه‌های اتاق‌های خود را به نحوی که برایتان راحت‌تر باشد تفکیک کنید. تجربه شخصی من نشان می‌دهد که انتخاب یکی از اثاثیه اتاق به عنوان سمبل و نشانه بهتر از کل اتاق است: هرچه شکل مکان مشخص‌تر باشد، تصور آن با چیزی که می‌خواهیم به خاطر بسپاریم ساده‌تر خواهد بود. مثلاً من وقتی درباره آشپزخانه فکر می‌کنم، اولین چیزی که به ذهنم می‌رسد، یخچال قدیمی مورد علاقه‌ام است. این یخچال به نظرم خانگی‌تر از مدل‌های مدرن امروزی است. اشیایی را به عنوان مکان انتخاب کنید که بیشتر به دلتان می‌نشینند. اطمینان حاصل کنید که آنها در خط سیر تعیین شده قرار دارند.

۳. اکنون به‌طور ذهنی از مسیر منتخب خود که از میان همه «مکان‌ها» می‌گذرد عبور کنید. در ذهنتان تصویر دقیق و واضح هرگوشه و شماره آن را بازسازی کنید. شما خانه را از طبیعی‌ترین راه دور می‌زنید بنابراین به خاطر سپردن خط سیر نباید برایتان دشواری ایجاد کند. از آنجایی که همه «مکان‌ها» دائمی و برای شما به‌خوبی شناخته شده‌اند، در صورت نیاز بدون زحمت آنها را در تناوب و

تسلسل لازم به طور ذهنی بازسازی می کنید.

هنگام خواندن فهرست مکان ها امتحان کنید آیا می توانید هریک از آنها را به اندازه کافی دقیق و واضح تصور کنید. در میان آنها نباید هیچ تصویر مبهم و تیره ای در حافظه باشد. خانمی در کلاس می گفت همیشه چیزهایی را که در میز کوچک واقع در گوشه ای خیلی تاریک می گذاشته فراموش می کرده و مجبور شد آن را از فهرست مکان ها حذف کند. از چنین مواردی اجتناب کنید: اگر بازسازی گوشه ای برایتان سخت بود آن را استفاده نکنید زیرا ممکن است در زنجیره مکان های شما حلقه ای غیرمطمئن پدیدار شود.

۴. به محض اینکه فهرست مکان های مختلف را درست کردید، برای به خاطر سپردن موضوعات یا اشیاء در ترتیب لازم آماده اید. اما پیش از آنکه به انتخاب مکان هاپردازید، دو قسمت بعدی را بخوانید: آنها این تمرین را آسان می کنند و باعث می شوند از سنگ های زیر آب - که اهمیت آن را من در تجربه چندین ساله ام دریافته ام - اجتناب کنید.

اشتباهاتی که باید از آنها پرهیز کرد

۱. در هنگام تشکیل فهرست مکان های خود عجله نکنید. بگذارید انتخاب ترتیب و توالی آنها که باید کاملاً مشخص باشد و دائمی، وقت زیادی را از شما بگیرد. این مرحله مهمترین مرحله است. مکان ها را با دقت و موشکافانه انتخاب کنید تا بعداً به راحتی به یاد بیاورید. قابل استفاده بودن آنها را با آزمون های آزمایشی امتحان

کنید. اگر آنها به اندازه کافی دقیق و واضح در ذهن بازسازی نمی‌شوند و به ترتیب «طبیعی» مستقر نشده‌اند، هنگام تعقیب ذهنی خط سیر منتخب خود با مشکل مواجه می‌شوید. وقتی در نهایت احساس کردید به این سیستم دست یافته‌اید، سیستمی که به راحتی می‌توان با آن کار کرد، آن را در دفتر یادداشت خود بنویسید.

۲. سعی کنید از دو «مکان» مشابه استفاده نکنید، مثلاً میزهای عسلی یکسان در دو طرف کاناپه، دو کمد یکسان و همشکل، دو یا چند صندلی یکسان و هم شکل. بهتر است آنها را در یک شکل واحد گروه‌بندی کنید.

۳. از درها استفاده نکنید به جز مواردی که شکل آنها منحصر به فرد و خاص است. آنها معمولاً بیش از حد استاندارد و شبیه به همند. وقتی به صورت ذهنی وارد اتاق‌های مختلف می‌شوید به درها توجه نکنید انگار شما مثل یک روح هستید که نیازی به در برای رد شدن ندارید.

۴. اشیائی را که محل استقرارشان دائمی نیست انتخاب نکنید، مثلاً کتاب‌ها (اگر آنها به صورت یک کتابخانه واقعی نیستند). گل‌ها هم که امروز در اتاق شما هستند و فردا نیستند به درد نمی‌خورند (اگر دسته گل خشک شده نباشد که همیشه در یک جای ثابت قرار دارد).

۵. از زیادی بار سیستم‌های خود اجتناب کنید - سعی کنید در ابتدا چند فهرست را به خاطر نسپارید. یک فهرست در روز از حد کفایت هم بیشتر است. هرچند این هم شبیه نوشتن با گچ روی تخته سیاه است، جایی که فهرست قبلی جای خود را به فهرست جدید می‌دهد،

اولین تلاش‌های شما اثر پایدارتری در حافظه برجای می‌گذارند زیرا در آغاز وقت و نیروی بیشتری برای به‌خاطر سپردن صرف می‌کنید نسبت به دفعات بعدی. به تدریج با ظهور فهرست‌های جدید، چیزهایی که در حافظه حک شده‌اند «ناپایدارترند»، و فهرست‌های قبلی سریع‌تر رتوش می‌شوند. اگر در یکی از مکان‌های خود ناگهان به جای یک شیء (یا موضوع)، دو شیء (یا موضوع) دیدید ناامید نشوید. کافی است تصورات جدید و قدیمی را تفکیک و مرزبندی کنید و ادامه بدهید. اما اگر بخواهید در یک روز چند فهرست را به‌خاطر بسپارید، باید برای تفکیک آنها مجموعه مکان‌های مختلفی را در نظر بگیرید. مثلاً برای به‌خاطر سپردن ۱۲ قلم خرید در سوپرمارکت، از اولین دو جین مکان‌ها در مجموعه خود استفاده کنید (۱-۱۲) و سپس برای پنج کار دیگر، پنج مکان دیگر را بردارید (۱۳-۱۷).

نصایح سودمند

۱. سعی نکنید به تشکیل تصورات بصری سرعت دهید. هرچه مهارت بیشتری کسب کنید، شکل‌گیری تصورات بصری سریع‌تر می‌شود، اما برای آن همیشه مقداری وقت لازم است، حداقل چند ثانیه. به‌خاطر سپاری آگاهانه هرگز نمی‌تواند آنی و در لحظه باشد. پردازش عمیق اطلاعاتی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید همیشه نیازمند صرف وقت و نیروست حتی اگر ما از آن آگاه نباشیم.
۲. وقتی اتحاد تصاویر بصری با تفسیر لفظی و ارزیابی عاطفی توأم

شود، زمینه تقویت ردها در حافظه فراهم می‌شود: ردها شخصی‌تر می‌شوند زیرا اکنون فردیت ما را منعکس می‌سازند.
مثال:

(موضوع) شیء: نان

مکان: صندوق پست

تصور: نان در صندوق پست جا نمی‌شود

ارزیابی عاطفی: چه حیف که نان را باید له و مچاله

کرد

۳. تصورات نامعقول، عجیب و غیرمنطقی را رد نکنید - بهتر است با آنها بازی کنید. البته شما در آغاز از موضع عقل سلیم مخالفت می‌کنید (خواهید گفت این کار کاملاً احمقانه است)؛ اما امتحان کنید تا ببینید که سیستم کار می‌کند!

۴. صبور باشید: برای موفقیت، ثبات و مصر بودن لازم است. برای دستیابی به اصول و قواعد سیستم ارائه شده و فعال و مؤثر ساختن آن به عنوان یک ابزار، زمان لازم است.

برنامه کار

۱. فهرست «مکان‌های» خود را روی یک برگ کاغذ بنویسید. آنها را دقیق شماره‌گذاری کنید. در مقابل هریک از آنها آن چه را که باید به خاطر بسپارید، بنویسید - به ترتیب مناسب و مقتضی.

۲. اولین «مکان» و اولین آیتم فهرست را به صورت ذهنی تصور کنید. این دو تصویر را در یک تصویر جمع کنید. (بگذار مثلاً این هویج

باشد که از صندوق پست بیرون زده).

۳. مدتی به تصویر واحدی که ساخته‌اید «نگاه کنید». داستان کوتاهی بسازید که رنگ عاطفی داشته باشد، هر رنگی - طنز، خشم و انزجار، تعجب و غیره.

۴. چشم‌هایتان را ببندید و تصویری را که به وجود آمده تفسیر کنید. سپس سراغ جفت بعدی بروید و همین‌طور الی آخر. تجسم ذهنی دو شیء یا موضوع در شکلی واحد، باید حداقل ۱۵ ثانیه وقت بگیرد.

خلاصه مطالب فصل دهم

۱. شیوه مکان‌ها به آسانی به خاطر سپاری فهرست‌ها را به ترتیب عناوین آنها میسر می‌سازد.

۲. این شیوه یادآور نوشتن با گچ بر روی تخته سیاه است، وقتی اطلاعات در طول یک شبانه‌روز حفظ می‌شوند.

۳. این شیوه که بر پایه تصورات ذهنی می‌باشد متشکل است از جمع شدن ذهنی و تخیلی موضوعی که باید به خاطر سپرده شود با مکانی که برای شما آشناست. ایده اصلی در اینجا همان است که در تصور و تجسم اسامی و چهره‌ها بود. ربط دادن دو چیز در یک تصویر ذهنی.

۴. از آنجایی که جستجوی مکان‌ها تثبیت شده، تغییرناپذیر و به شکل طبیعی ترتیب آنهاست، در اولین فراخوان و تحت هر شرایطی، این ترتیب به آسانی در ذهن بازسازی می‌شود.

۵. باید اولین آیتم فهرست را در اولین مکان، دومین آیتم را در دومین مکان و همین‌طور تا آخر فهرست تصور کرد. در این میان تفسیر هریک از تصورات نیز لازم است.

۶. در تعقیب ذهنی خط سیری که از «مکان‌های» مختلف می‌گذرد، موضوعات یا اشیاء، یکی پس از دیگری در حافظه آشکار می‌شوند.

تمرینات

۱. فهرست آزمایشی: آماده شدن برای سفر

فهرست اشیاء یا موضوعات را در یک ستون بنویسید و آن را در مقابل فهرست مکان‌های خود قرار دهید: (۱) پاسپورت، (۲) گواهینامه رانندگی، (۳) چک‌ها، (۴) بلیط‌های هواپیما، (۵) دفترچه یادداشت، (۶) دوربین عکاسی، (۷) لوازم آرایش، (۸) فن (واحد پول جمهوری چین)، (۹) ریش تراش، (۱۰) چتر، (۱۱) مایو، (۱۲) دارو، (۱۳) نخ، سوزن، (۱۴) کرم ضد آفتاب، (۱۵) وسایل حمام و شستشو، (۱۶) عینک آفتابی، (۱۷) کفش راهپیمایی، (۱۸) بارانی، (۱۹) کلاه آفتابگیر، (۲۰) کلید خانه.

در تصور خود اولین آیتم را در اولین مکان قرار دهید. دومی را در دومین مکان و همین‌طور تا آخر فهرست. سپس در حالی که به‌طور ذهنی از همه مکان‌ها پی در پی می‌گذرید، فهرست را در حافظه خود بازسازی کنید.

۲. فهرستی از نوع دیگر

فهرست‌های زیر از متفاوت‌ترین لغات تشکیل شده‌اند و نظیر فهرست‌هایی هستند که روانشناسان استفاده می‌کنند. تمرین حالت صوری دارد: لغات بدون هیچ هدف و مفهومی انتخاب شده‌اند. از اولین فهرست شروع کنید و سعی کنید با شیوه مکان‌ها ۱۰ لغت را به‌خاطر بسپارید، سپس ۵ تای دیگر به‌آنها اضافه کنید و سرانجام سعی کنید همه ۲۰ جزء را به‌خاطر بسپارید. همین کار را با فهرست

دوم انجام دهید. در مورد سومین فهرست: بلافاصله با به خاطر سپردن ۱۵ لغت شروع کنید و سپس ۵ تای مابقی را به آن اضافه کنید.

فهرست ۱	فهرست ۲	فهرست ۳
۱. کننده چوب	سگ	خوک
۲. بوقلمون	کبریت	شن
۳. فیل	کتاب	قاشق
۴. چنگال	غذا	مجله
۵. کامپیوتر	گل	علف
۶. کاه	داروش	زنبور
۷. کیف دستی	غار	درخت کاج
۸. آتش	مه	ذرت
۹. سکه	اتاق	باران
۱۰. شکست	پر	نان سیاه
۱۱. پا	دست	خراش
۱۲. دندانساز	دکتر	جراح
۱۳. آتش	باد	غنیمت
۱۴. ذهنی	دوتایی	خشمگین
۱۵. دیسک	پشت	خیار ترشی
۱۶. حمام (وان)	راهبه	اسب
۱۷. شراب (شریت)	سکنجبین	پرستار
۱۸. صلیب	ستاره	قانون

دایره	مربع	۱۹. مثلث
عشق	ترس	۲۰. ستم

وقتی خود را در به‌خاطر سپردن فهرست‌هایی با این گوناگونی، مطمئن احساس کردید، یک سانس ذهنی کوچک اجرا کنید. از دوستان خود بخواهید یکی از پس دیگری موضوعات و اشیاء مختلف را نام ببرند. «زمان» کافی برای تجسم ذهنی هریک از آنها در «مکان‌های» مختلف صرف کنید. سپس از تمام زنجیره این مکان‌ها عبور کنید. و انگار با اشاره چوب‌دست جادویی، لغات خودشان از آنها بیرون می‌جهند. علاوه بر آن وقتی همه زنجیره را خیلی خوب بشناسید و بیاموزید، می‌توانید شماره هریک از آیتم‌های فهرست را آن‌ا نام ببرید که این منجر می‌شود به تأثیر و خاطره هرچه بیشتر.

۳. چگونه دستورالعمل‌های آشپزی

(یا هر دستورالعمل دیگری) را با شیوه مکان‌ها به‌خاطر بسپاریم

من این شیوه را برای روشن شدن مطلب با مثال‌های مجموعه مکان‌های شخصی خودم نشان می‌دهم. فرض کنیم که باید غذای یک کشیک شبانه را آماده کنیم - جوجه با عنبه هندی (یا هرمیوه عجیب و غریب دیگر).

۱. در اولین مکان (صندوق پست) جوجه پرکنده را که آغشته به مارگارین و ادویه تند است تصور کنید. پیش خود به‌طور بصری مخلوط کردن مواد را با گوشت جوجه قبل از گذاشتن در فر تصور کنید.

۲. در دومین مکان (درب ورودی) جوجه کره مالی شده را در لحظه قرار دادن در فر با حرارت متوسط تصور کنید. در اینجا باید شماره قرمز ۴ را روی درجه فر به روشنی و وضوح «ببینید».
۳. در سومین مکان (پاسیو) کاسه‌ای را تصور کنید که در آن ادویه هندی (چاتنی) و آب یک لیمر را مخلوط می‌کنید. تایمر را روی ۳۰ دقیقه تنظیم کنید و وقتی زنگ زد، سس را روی جوجه بریزید.
۴. در چهارمین مکان (درب شیشه‌ای) پیش خود مکعب‌هایی از میوه رسیده عنبه هندی به رنگ طلایی که به عنوان تزئین دور جوجه قرار می‌دهید تصور کنید. این بار تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و عنبه هندی سرد را که داغ و برشته می‌شود در کنار جوجه تصور کنید.
۵. در پنجمین مکان (راهرو) بگذار این رایس پلاف (برنجی که قبل از پخته شدن با پیاز و روغن خوک تفت داده شده) باشد که در کنار جوجه سرو می‌شود.

تذکر. برای اطمینان از اینکه مدت زمان هر مرحله را درست به خاطر سپرده‌اید، دستورالعمل را در حافظه بازسازی کنید (در مجموع پختن این غذا حدود یک ساعت وقت می‌برد). دقیقاً بعد از سی دقیقه چه چیزی اضافه می‌کنید و بعد از ۵۰ دقیقه چه چیزی. در کنار این غذا کدام غذای دیگر را سرو می‌کنید؟

این فقط یک مثال ساده است برای امتحان شیوه ارائه شده. شما می‌توانید دستورالعمل را به مراحل بیشتری تفکیک کنید با تصور «مکان‌های» مختلف. ولی من فکر می‌کنم در این مورد، مراحل‌لی که من در دستورالعمل تفکیک کردم دقیقاً باید همین‌طور باشد. زیرا در این

میان می‌توان مواد مختلف را به آسانی همزمان تصور کرد: شما می‌توانید تصویری بسیار دقیق و واضح و مطمئن مرکب از رنگ‌ها و طعم مخلوط به دست بیاورید. این کار همچنین باعث می‌شود سیر تهیه غذا را احساس کنید. این روش به خاطر سپاری برای دستورالعمل‌های اکثر آشپزخانه‌های دنیا مناسب است. سعی کنید دفعه بعدی که دوستان دستورالعمل آشپزی به شما می‌دهد یا وقتی آن را در مجله پیدا می‌کنید به این شیوه متوسل شوید.

۶. حفظ کردن (از برکردن) فهرست‌هایی که در زندگی روزمره برخورد می‌کنیم. هر روز یک فهرست درست کنید که متشکل از نیازهای حیاتی باشد و روشی را که می‌خواهید برای به خاطر سپردن فهرست به کار گیرید، تفسیر کنید. اول فهرست «مکان‌های» خود را بازخوانی کنید و تصاویر بصری آنها را بازسازی کنید. شما باید آنها را در عالم واقعیت بشناسید. در اولین آزمایشات می‌توانید هنگام ترکیب موضوعاتی که باید به خاطر بسپارید خود را با این فهرست تطبیق کنید و بعد آنها را به ترتیب و پیاپی در حافظه بازسازی نمایید. بعداً دیگر به چنین تطبیقی چندان نیاز نخواهید داشت. با ۱۰ موضوع شروع کنید، سپس تعداد آنها را به ۱۵ تا برسانید و سرانجام به ۲۰ تا. با به خاطر سپردن یک فهرست در هر روز، می‌توانید جزئیات را نیز ضبط کنید. همانطور که این کار را با مطالبی که شما را دچار مشکل می‌کردند انجام دادید. در این فصل فهرست‌هایی برای مثال ارائه شدند اما شما باید فهرست شخصی خود را درست کنید، آنگاه انگیزه به خاطر سپاری در شما قوی‌تر می‌شود.

با فهرست کارهایی که باید انجام دهید، مکان‌هایی که باید بروید، فهرست اموال و دارایی‌های خود یا اشیاء گرانبهایتان (که در صندوق یا نزد مادرزن خود نگهداری می‌کنید)، فهرست مسائل مبرم خود، آرزوهای نهانی، چیزهایی که باید درباره‌شان تلفنی صحبت کنید، و غیره... تمرین کنید. موضوع را خودتان انتخاب کنید: فهرست‌های شخصی شما برایتان به مراتب جالبترند تا فهرست‌هایی که در کتاب پیشنهاد شده‌اند.

سیستم شرح داده شده به خاطر سپاری، حافظه را تحریک می‌کند و برمی‌انگیزد، پس در هر اتفاق مناسبی به آن رجوع کنید. و آنگاه این سیستم به همراه سایر سیستم‌های به خاطر سپاری با تیزبینی و دقت نظر شما به تدریج بخش جدانشدنی زندگیتان می‌شود. تمرین روزانه متضمن موفقیت سریع است. با استفاده دائمی از حافظه خود، از ضعیف‌تر شدن آن پیشگیری می‌کنید. این مسئله به همه پیامدهای پیری نیز مربوط می‌شود: ما توانایی‌هایی را طولانی‌تر حفظ می‌کنیم که در زندگی همواره به کار می‌گیریم.

فصل یازدهم

مطالعه و به خاطر سپردن آنچه خوانده‌ایم

بعضی کتاب‌ها را می‌خوریم، بعضی را قورت می‌دهیم، و فقط تعداد خیلی کمی را می‌چشیم و فرا می‌گیریم. فرنسیس بکان

اگر آرزو می‌کردید و در یک آن همه مطالبی را که قبلاً خوانده و یاد گرفته بودید به یاد می‌آوردید، آیا این معجزه آسا نمی‌بود؟ ولی بعید است این آرزو به واقعیت پیوندد زیرا بدون شک خیلی چیزها را بی‌هیچ علاقه‌ای خوانده‌اید یا اینکه این علاقه با مرور زمان از بین رفته. حافظه طوری ساخته شده است که پاسخگوی نیازهای لحظات جاری یا آینده نزدیک باشد. البته بعضی از مردم ظاهراً با چنان اثربخشی بی‌مطالعه می‌کنند که تبدیل به سرچشمه بی‌پایان اطلاعات و پاسخ همه سؤالات می‌شوند. آیا آنها برای اینکه چنین شود، کار خاصی می‌کنند؟

این گونه افراد به طور عادی کنجکاوی نادری دارند و بیش از حد

به ساختار هر چیز توجه و علاقه نشان می دهند. آنها به خصوص نسبت به هر نوع انگیزه و محرکی که حافظه شان را در تحریک دائمی نگه می دارد حساسند. آنها بی وقفه اطلاعات لازم را سوا می کنند و از انعطاف بالای تخیل و اندیشه برخوردارند که باعث می شود میزان تلاش و کوششی را که برای به خاطر سپردن هر چیز لازم است به طور دقیق تعیین کنند. آنها به نحو عالی دنیای بیرونی را دریافت و ادراک، و اطلاعات واصله را به طور مؤثر طبقه بندی می کنند. آنها به لطف «کارتکس» منشعب شونده، منظم و طبقه بندی شده حافظه، به اطلاعات بسیار زیادی که در حافظه نگهداری می شوند دسترسی دارند و در هر موردی به این «کارتکس» رجوع می کنند زیرا مغز آنها دائماً مشغول فعالیت پر حرارت است. بعضی از آنها که تمایل زیادی به تکامل دارند، غیر منصفانه از حافظه خود شکایت می کنند، مثل میشل دِ مونتین که به هیچ وجه نمی خواهد اعتراف کند که حافظه تصورکننده اعجاب انگیزی دارد. او چون باب طبعش نبود مطالب را از راه تکرار «مکانیکی» حفظ و از برکند، متون خیلی کمی را از بر می دانست. ولی از مقاله او مشهود است که سطح فرهنگ وی به طور غیر معمولی بالاست. شعار او در این کتاب «کله ای که خوب ساخته شده بیشتر از کله پر می ارزد» شایان ذکر است.

حتی افرادی که حافظه ای فوق العاده عالی دارند فقط بخشی از آن چه را که خوانده اند به یاد می آورند، و همین هم برای آنها خیلی بیشتر از کافی است. در عین حال این افراد به عنوان خواننده تا حد زیادی بر دیگران برتری دارند. آنها روی مطلبی که می خوانند کار می کنند و

برای اندیشیدن و تحلیل و حتی تفسیر آنچه خوانده‌اند، مکث می‌کنند. هنگام مطالعه چند بار مطالب جالب را بازخوانی و بررسی می‌کنند، نکات لازم را در حاشیه قید می‌کنند و افکار نویسنده را مجدداً تشریح و فرمول‌بندی می‌کنند. همه آنها یک اشتیاق مشترک دارند - نیاز دایمی و همیشگی به درک جهان پیرامون. مورتیمر آدلر در اثر خود «چگونه کتاب‌ها را بخوانیم» تأکید می‌کند که چقدر مهم است در هنگام مطالعه صادق و انتقادگر باشیم تا آن چه را می‌خوانیم درک کنیم. «وقتی با این هدف مطالعه می‌کنیم که درباره چیزی آگاهی کسب کنیم، مطلب را واقعاً دریافت و ادراک می‌کنیم، وقتی با هدف ادراک مطالعه می‌کنیم فقط به دنبال واقعیت‌ها نیستیم بلکه به دنبال مفهوم آنها هم هستیم». و این از قضا همان چیزی است که به حافظه کمک می‌کند.

اگر می‌خواهید چیزی را که همین الان خوانده‌اید به‌خاطر بسپارید، باید آن را قدری بیشتر از مطالعه معمولی در ذهنتان نگه دارید تا فرصت بیابد که در حافظه ثبت شود. این نیازمند کمی تلاش و انرژی است و به‌خودی‌خود می‌تواند مطبوع و دلچسب باشد. روند فراگیری بستگی به توانایی مشخصی دارد که براساس اصول کلی‌یی که قبلاً آموخته‌ایم پرورش یافته.

تحقیقات به‌عمل آمده در انستیتوی کارنگی - ملون نشان داده‌اند تفاوت در موفقیت‌های دانش‌آموزان آنقدر که به‌استراتژی آموزشی بستگی دارد به IQ دانش‌آموزان مربوط نمی‌شود. روش مطالعه حقیقتاً

برسهم مطالب فرا گرفته شده تأثیر می‌گذارد. دقیقاً به همین دلیل علوم تربیتی (آموزش و پرورش) و هنر تدریس اینقدر مهمند. عبور از تئوری به عمل و فراگیری معلومات کسب شده با تجربه، آموزش را مؤثرتر می‌سازند. به جای ذخیره واقعیت‌ها و اطلاعات، بهتر است خوب درباره آنها تفکر کنیم و سعی کنیم آنها را درک کنیم. محققین معاصر این فرضیه را ثابت کرده‌اند که درک مطلب یکی از اصول اساسی آموزش و حافظه است. در بسیاری از مثال‌ها می‌توان دید که بدون درک مفهوم اطلاعات، به خاطر سپردن آنها بسیار دشوار است. لغات بدون معنا و مفهوم به سرعت فراموش می‌شوند زیرا پردازش عمیق اطلاعات که برای به خاطر سپردن درازمدت ضروری است صورت نمی‌گیرد. همانطور که قبلاً دیدیم، در طول تمام این کتاب کیفیت رمزدار کردن اطلاعات در حافظه بستگی به درک مفهوم آنها دارد.

در حقیقت همه ما می‌توانیم کارآیی و اثربخشی مطالعه را افزایش دهیم. چگونه؟ ذهن خود را به سوی فعالیت‌های پرتحرک برانگیزید، از خود سؤال بپرسید، به آن چه که از مطالعه کسب کرده‌اید نظم و ترتیب دهید، برای تفکر درباره ایده‌های اصلی و خلاقانه مکث کنید و همه اینها را بررسی کنید. تفسیر مطالب، تکمیل ذهنی آنها و دگرگون ساختنشان مطابق با علایق شخصی باید بلافاصله پس از خواندن و مطالعه صورت گیرد. اگر می‌خواهید تنها ایده کلی اثر را برای اینکه مثلاً درباره آن حرف بزنید به خاطر بسپارید چندان نیازی به زمان و تلاش فکری ندارید که مثلاً برای فراگیری مطالب این کتاب برای امتحان دادن. اما در مورد امتحان دادن این کتاب هم کاملاً طبیعی

است که قبلاً یا بعداً مطالب آموخته را تا حدی فراموش کنید اگر گاه به‌گاه به‌آنها مراجعه نکنید. مثلاً شما می‌توانستید در گذشته اطلاعات خوبی در شیمی، ادبیات یا هوانوردی در اختیار داشته باشید اما اگر آنها را دیگر مطالعه نکنید، به‌نظرتان خواهد رسید که از اطلاعات گذشته چیزی باقی نمانده. احتمالاً این ردها در لایه‌های فعال و مورد استفاده روزمره حافظه‌تان یعنی در «منطقه آبی» واقعاً باقی نمی‌مانند، اما همچنان عمیق و پایدار در «منطقه خاکستری» حفظ خواهند شد. (نگاه به فصل ۲) اگر شما اطلاعات را به‌صورت سیستماتیک، با درک اصول کلی در حافظه ضبط کرده باشید، هنگام نیاز مجدد، آنها را خواهید یافت. اگر از این فکر دوری کنید که اقتباس بلافاصله امکان‌پذیر شود، می‌توانید بسیاری چیزهای دیگر را با شیوه استنتاجی (پی بردن از کل به جزء یا از علت به معلول، شیوه قیاسی deduction) و با کمک سایر عملیات ذهنی منطقی به‌یاد بیاورید. اگر مثال‌ها و تصاویر را با اصول و قواعد در حافظه ثبت کرده باشید، مجدداً همچون تصورات بصری در ذهن شما پدیدار می‌شوند.

فرهنگ براساس روند انباشتگی آموخته‌ها بنا شده. ما با دیدن یک چیز جدید، آن را در مجموعه همه چیزهایی که از قبل می‌دانسته‌ایم وارد می‌کنیم. از آنجائی که توانائی بازشناختن در همه بسیار خوب است، ما بدون زحمت بین چیزهای جدید آن چه را که قبلاً دیده‌ایم درمی‌یابیم. دوباره یاد گرفتن یک موضوع به‌مراتب راحت‌تر است. زیرا در ذهن ما از قبل «کارتکس ذکر مأخذ» وجود دارد که می‌توانیم به‌آن مراجعه کنیم. همه این‌ها در صورتی درست است که ما

به موضوعی که می‌خواهیم به خاطر بسپاریم اهمیت زیادی بدهیم و آن را به شکلی که باید مطالعه کنیم. یادگیری طوطی‌وار شب امتحان می‌تواند در مدت زمانی کوتاه مؤثر باشد اما در مدت زمان طولانی پاسخگو نیست. بهترین دانش‌آموزان به‌طور منظم و مرتب و عمیق درس می‌خوانند. آنها زمانی را صرف تثبیت اطلاعات مختلف در حافظه می‌نمایند و این اطلاعات به شکلی مرتب و منظم در ساختمان معلوماتی که از قبل وجود داشته‌اند درج می‌شوند. چنین دانش‌آموزانی شبیه سنگ‌های غلطانی هستند که خزه نبسته‌اند. معمولاً آنها با سوادتر و با معلومات‌ترند. آنها با دست‌یابی به دانش و معلومات جدید مجدداً دانسته‌های قبلی خود را مطالعه می‌کنند و به همین دلیل در حافظه آنها «کارتکس» فعالیت‌ری نسبت به بقیه مردم شکل می‌گیرد. با گذشت سالیان زیاد ما فقط آن چه را که به صورتی طبقه‌بندی شده یاد گرفته‌ایم و آن چه را که بیش از همه به ما تذکر داده شده به یاد می‌آوریم. تلفیق هماهنگ مسائل عاطفی و فکری با حافظه موافق‌تر است. امتحان کردن این نظریه کار سختی نیست، کافی است از خود بپرسید امروز کدام کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی، نویسندگان و معلمان را بهتر به یاد می‌آورید.

به خاطر آوردن همه چیزهایی که خوانده‌ایم، کاملاً غیرممکن است. ولی می‌توان با روشی معقولانه آنچه را که برایمان جالب است با هدف مخصوص شریک شدن آنها با دیگران تا وقتی که اطلاعات هنوز مبرم و روزمره‌اند به خاطر سپرد. دو روز بعد از خواندن یک مطلب ما معمولاً فقط ۲۰٪ آن را به یاد داریم و آن هم فقط ایده اصلی

را. شیوه زیر برای افزایش فرصت‌های به‌خاطر سپاری به شما کمک می‌کند، شما خواهید دید برای این کار، قبل، هنگام و بعد از مطالعه چه باید کرد.

پیش از هرچیز توجه خود را با از میان برداشتن عواملی که شما را به خود جلب می‌کنند، متمرکز کنید. اگر شلوغی و سرو صداست، در گوش‌تان پنبه بگذارید تا از محیط اطراف جدا شوید. توجه کنید که اگر زمان شما محدود باشد، مؤثرتر و فشرده‌تر کار خواهید کرد یعنی با تمرکز بیشتری به مطالعه خواهید پرداخت.

پیش از آنکه شروع به خواندن کنید، باید هدف خود را مشخص کنید. سطح تمرکز لازم و سازماندهی افکار بستگی به مطلبی دارد که می‌خواهید بخوانید. هدف را مشخص کنید: آیا برای تفریح و سرگرمی مطالعه می‌کنید؟ برای آنکه خاطرات و تأثرات خود را با کسی تقسیم کنید؟ برای آنکه اطلاعات مورد نیازتان را به دست آورید؟ یا اینکه می‌خواهید به معلومات خود تعمق ببخشید؟ جهت‌گیری شما بر انتخاب شیوه به‌خاطر سپاری و میزان سازماندهی ساختاری لازم مطالب تأثیر خواهد گذاشت. انعطاف فکری کافی داشته باشید برای اینکه از یک شیوه به شیوه دیگر بروید تا ابزارهای مختلفی برای رسیدن به هدف داشته باشید.

در هنگام مطالعه باید آن چه را که برای به‌خاطر سپاری مهم می‌شمارید در ذهن خود ثابت کنید. هنگام خواندن، فعال باشید، به‌طور ذهنی لغات، ایده‌ها و تصاویر کلیدی را علامت‌گذاری کنید (در کتاب‌های جیبی و مطبوعات هم می‌توانید جاهای لازم را

علامت‌گذاری کنید). اگر تصویری به ذهنتان رسید، از خواندن دست بکشید و تصور خود را تفسیر کنید. سعی کنید بفهمید این متن چه باری روی شما دارد. این کار شما را به مرحله بعدی می‌رساند: نقد. در پایان مطالعه، مطالبی را که به نظرتان جالب‌تر آمده‌اند دوباره ارزیابی کنید. اگر متن ارزشش را دارد، تفسیر کنید. این که چقدر از آن در حافظه شما می‌ماند به میزان زیادی بستگی دارد به این که چقدر آزادانه مهارت مطالعه مجدد متن را در اختیار بگیرید. در صورت امکان همه این کارها را بلافاصله بعد از مطالعه انجام دهید. در ابتدا من نشان می‌دهم چگونه باید با استفاده از تصاویر ذهنی، مطالعه کرد، سپس متناسب با مدل کلی پردازش اطلاعات از کانال‌های حسی و عاطفی به سوی عرصه فکری و دماغی می‌رویم. من شما را با اصول کلی و عمومی آشنا می‌کنم و در کنار آن جزئیات خصوصی تا بلافاصله ذهنتان را به سوی هدف اصلی یعنی جهت‌گیری آن در راستای تکلیف مشخص بکشانم. در پایان، استراتژی آسان و مطمئن آموزش - «Q3poc» را پیشنهاد می‌کنم. هریک از مواردی که بر شمردیم با تمرین‌های مربوطه به طور جداگانه توأمند. شما در ادامه می‌توانید به هریک از آنها مراجعه کنید و جمع‌بندی شیوه‌های گوناگون نتایج به مراتب بهتری خواهند داد.

به کار بردن تصاویر ذهنی:

روشی نوین برای مطالعه

شما دیگر با این مقوله که چگونه ساختن تصاویر ذهنی به حافظه

کمک می‌کند و در این میان تخیل چه نقش مهمی را ایفا می‌کند آشنا شده‌اید. تعمیم دادن این روش به مطالعه، دشوار نیست. با استفاده از تخیل، به خصوص بصری، تصور واضح و دقیقی از آن چه که می‌خوانید خواهید داشت. تصاویر ظهور کرده را در یک زنجیره به یکدیگر مرتبط سازید و تفسیرهای خود را اضافه کنید تا به یاد آوردن آن چه را که خوانده‌اید به میزان قابل توجهی آسان سازید.

قاعده کلی

با تصاویری که مستقیماً در متن تشریح شده‌اند شروع کنید تا بعداً به سوی ایده‌ها و اندیشه‌های داده شده به آنها بروید. از فرم به محتوی. تصور کنید مغز شما دوربین فیلمبرداری است. متن کتاب می‌شود سناریویی با توصیف و شرح دکور، شخصیت‌ها، بسط و توسعه دسیسه‌ها، نقشه عمل و صحنه‌های پیاپی خانوادگی.

۱. متن را در تصاویر ذهنی مجسم کنید. موقعیت‌های مشخص را در ذهن ثبت کنید، به عواطف و روحیاتی که در شما ایجاد می‌کنند توجه کنید. این تصاویر مشخص، تصاویر زنده‌ای خواهند بود که توسط ایده‌های آنها ارائه شده‌اند.

۲. توجه کنید به توالی تصاویری که هنگام خواندن به وجود می‌آیند و نیز به وصل شدن آنها. آنها را در ترتیبی که در متن ظاهر می‌شوند به طور بصری بازسازی کنید. درباره ایده‌هایی که آنها به تصویر می‌کشند فکر کنید.

۳. نظم دهید به ایده‌ها و ساختار جامع نشأت گرفته از ترتیب و

توالی تصاویر. هریک از آنها یک یا چند ایده در خود دارد. برای آنکه ایده مجسم در تصاویر را اقتباس کنید، کافی است آن را در یک جمله فرموله کنید (اغلب نام قطعه، ایده اصلی را بیان می‌کند). عبور از یک ایده به ایده‌های دیگر را دنبال کنید.

۴. تفسیر کنید تصاویری را که هنگام مطالعه ظهور می‌کنند و ایده‌های مجسم در آنها را. این گونه تصاویر، سبک نویسنده و قوه ذهنی (mentality) او را منعکس می‌کنند. به این فکر کنید که نویسنده تا چه حد اصیل است و نظر شخصی خود را دربارهٔ سوژه اثر و شیوه نوشتن آن تشریح کنید. شما به این وسیله متن را همزمان در فهرست‌های عاطفی و فکری حافظه «یادداشت می‌کنید».

تمرینات

۱. تجسم ذهنی در هنگام مطالعه

با متن‌هایی که در زیر آورده شده‌اند شروع کنید، سپس متن‌های دیگری را که برای خودتان جالبند انتخاب کنید. هنگام مطالعه، تصاویر و صحنه‌های توصیف شده را به‌طور بصری در ذهن بازسازی کنید. سعی کنید آنها را در ذهنتان هرچه دقیق‌تر ثبت کنید. در هنگام مطالعه کل متن، تصاویری را که بازسازی کرده‌اید و می‌توانید به یاد بیاورید تشریح کنید. در ادامه سعی کنید توالی صحنه‌ها را به‌ترتیبی که در متن حضور می‌یابند، برقرار سازید. خودتان را با مرور مجدد سریع متن امتحان کنید؛ در این میان توجه داشته باشید که چه چیزی را جا انداخته‌اید و چه چیزی را به یاد می‌آورید. به اجرای همین شیوه

هنگام مطالعه همه متون ادامه دهید. رشد و پرورش مهارت‌های جدید مطالعه نیاز به زمان دارد، اما خواهید دید که مطالعه همراه با ترسیم تصاویر مرتبط و مناسب در ذهن چقدر لذتبخش است. صحنه‌های زنده همانند ماهیت و کنه کتاب، سال‌های طولانی در حافظه شما خواهند ماند. شما تصاویر قطعات دقیق و واضح متن را به یاد خواهید داشت. در این میان بیشتر سبک نویسندگان را به خاطر خواهید سپرد تا موضوعات آثار آنها را. این شیوه به خصوص هنگام مطالعه ادبیات هنری و اشعار خوب است. این شیوه برای دانشجویان رشته فیلولوژی نیز می‌تواند بسیار مفید باشد. این شیوه همچنین در مطالعه روزنامه و هنر نوع متن تشریحی و توصیفی به کار می‌رود.

اسباب بازی کودک تهیدست

من ایده‌ای برای سرگرمی و تفریح معصومانه و عاری از گناه به شما می‌دهم. چه کمند سرگرمی‌هایی که در خود گناهی را پنهان نکرده‌اند! صبح که از خانه خارج می‌شوید با عبور از خیابان‌های بزرگ، جیب‌هایتان را با چیزهای جالب ولی بی‌ارزش - به ارزش یک سو - پر می‌کنید. چیزهایی مثل دلقک رنگارنگ مسطحی که تنها با یک نخ به حرکت درمی‌آید و روی سندان آهنگران کوفته می‌شود، اسب سوارهایی که دم اسبشان سوت است، و با عبور از کنار خانه‌های روستایی، آنها را به بچه‌های فقیری که در سرراحتان می‌بینید پیشکش می‌کنید. می‌بینید که چگونه چشم‌های آنها با تعجب باز می‌شوند. در ابتدا جرأت نمی‌کنند از شما چیزی بگیرند، آنها این خوشبختی و

سعادت را باور نمی‌کنند. سپس دست‌های کوچولوی آنها زود هدیه را می‌قاپند و دوان دوان دور می‌شوند، همان کاری که گربه‌ها می‌کنند: وقتی تکه گوشتی از شما می‌گیرند، دور از شما در یک گوشه می‌خورند چون عادت کرده‌اند که از دست آدم‌ها فرار کنند.

در راه، پشت طارمی‌های باغی وسیع، در عمق آن دیوارهای یک قصر زیبا زیر نور خورشید برق می‌زدند. بچه‌ای زیبا و باطراوت در لباس روستایی گرانقیمتی آنجا ایستاده بود.

بیکاری و بی‌دغدغگی و ثروت، این بچه‌ها را چنان نازنین و دلریا می‌کنند که انگار از خمیره دیگری ساخته شده‌اند که همجنس بچه‌های فقیر و بیچاره نیست.

در کنار کودک روی زمین عروسک شیک و مجللی افتاده بود، همانطور باطراوت و شاداب که صاحبش، لاک‌ و براق، مطلا، ملبس به پیراهن ارغوانی که به آن زنجیر و گردن‌بند دوخته شده بود. اما او با عروسک محبوب خود بازی نمی‌کرد و به صحنه مقابلش نگاه می‌کرد. آن طرف نرده‌ها، در کنار راه، در میان بوته‌های گزنه، کودک دیگری ایستاده بود، لاغر و نحیف، دوده‌ای، از آن بچه‌هایی که با نگاهی بی‌غرضانه می‌شد در آنها زیبایی بی‌نظیری کشف کرد. همانگونه که چشم‌های یک خبره صاحب‌نظر، نقش و نگاری زیبا را زیر قشری از لاک و غبار به حدس درمی‌یابند - این زیبایی را او از تاراج فقر و تهیدستی نفرت‌انگیز می‌زدود.

از میان ترکه‌های نرده سمبلیک که دو دنیا را از هم جدا می‌کرد - جاده طولانی و قصر - کودک تهیدست داشت اسباب‌بازی خودش را

به‌کودک ثروتمند نشان می‌داد و کودک ثروتمند با عطشی
سیری‌ناپذیر به آن همچون پدیده‌ای نادر خیره شده بود، و آن یک
موش زنده بود! پدر و مادر به‌خاطر نداشتن پول این اسباب‌بازی را از
دل زندگی خود برایش گرفته بودند.

و هر دو کودک برادرانه به یکدیگر می‌خندیدند و دندان‌های آنها
درخششی یکسان داشت.

شارل بُودلر Sharl Bodler

مجازات سخت‌تر از مرگ برای زن خیانتکار

شاه شارل، هشتمین شارل خاندان خود، دریاری بی‌به‌نام سینیور دِ
سیره برناژ^۱ را به آلمان گسیل داشت. او با همت و غیرت و جدیت،
روز و شب بی‌امان طی طریق می‌کرد تا اینکه یک شب دیر هنگام
به قلعه یک نجیب‌زاده رسید و تقاضای بیتوته کرد اما اهالی قلعه
به سختی او را پذیرفتند. ولی همین که صاحب قلعه آگاه شد خدمتکار
مخصوص شاه شارل آمده، به دیدنش رفت و از او خواهش کرد از
رفتار سختگیرانه افرادش دل‌آزرده نگردد زیرا به‌خاطر بعضی از اقوام
زنش که با او دشمنی دارند و درصدد آسیب رساندن به‌وی هستند،
مجبور است در قلعه را قفل و زنجیر کند. شب برناژ موضوع فرمان شاه
را به او گفت و نجیب‌زاده گفت که هر خدمتی از دستش برآید برای شاه
فرانسه انجام می‌دهد. او برناژ را به‌داخل خانه برد و خدمات شایسته
را عرضه کرد. وقت شام، نجیب‌زاده مهمانش را به‌سالن پذیرایی برد
که در آن پرده‌ای پر نقش و نگار آویخته شده بود و وقتی غذای گرم را

سر میز آوردند، از پشت این پرده زنی بیرون آمد، زیباترین زنی که می توان در تمام دنیا دید. اما موهای او از ته تراشیده شده بودند و خودش یکسر سیاه پوشیده بود. صاحب خانه و برناژ دست هایشان را شستند، برای زن نیز آب آوردند و او دست هایش را شست و در انتهای میز نشست، بدون آنکه کلمه ای بر زبان براند؛ هیچ کس هم با او سخنی نگفت. سینیور برناژ با دقت به او نگاه کرد و به نظرش رسید این زیباترین زنی است که به عمرش دیده است هر چند صورتش سفید و رنگ پریده و غمگین بود. بعد از اینکه کمی غذا خورد، تقاضای نوشیدنی کرد، خدمتکار در ظرفی غیر عادی به او نوشیدنی داد. این ظرف یک جمجمه انسان بود که سوراخ های آن را با نقره پوشانده بودند؛ زن زیبا دو یا سه بار از جمجمه نوشید. وقتی شامش را خورد و دست هایش را شست به صاحب خانه تعظیم کرد و همان طور خاموش به پشت پرده رفت. برناژ چنان غرق در حیرت بود که فکورانه و غمگین نشست. صاحب قلعه این را دید و برایش تعریف کرد: «من می بینم که شما کاملاً شگفت زده اید از آن چه که سر میز دیدید. اما با دیدن شرافتمندی و نجابت شما نمی خواهم آن چه را در اینجا رخ داده پنهان کنم. تا شما فکر نکنید که این بی رحمی دلایل عمیقی ندارد. زنی را که دیدید همسر من است که من بیشتر از هر شوهری دوستش می داشتم. به حدی که برخلاف میل والدینش با او ازدواج کردم و او را به اینجا آوردم. او به قدری به من عشق می ورزید که من حاضر بودم تمام زندگیم را نثارش کنم و ما چنان با صلح و صفا زندگی می کردیم که من خود را خوشبخت ترین مرد دنیا می دانستم. اما

هنگامی که من به سفر رفتم، او به حدی شرافت، عقل و هوش و عشق خود را به من فراموش کرد که عاشق یک درباری از جیره‌خواران من شد؛ بعد از بازگشت از سفر شک و تردید به جانم افتاد. اما عشق من به او چنان عظیم بود که نمی‌توانستم در برابرش مقاومت کنم تا اینکه دست تصادف چشم‌های مرا باز کرد و من دیدم آن چه را که بیشتر از مرگ از آن می‌ترسیدم. بنابراین عشقی که به او داشتم به یأس و ناامیدی و خشم و غضب تبدیل شد، و به جایی رسیدم که روزی وانمود کردم که از خانه بیرون می‌روم، در اتاقی که اکنون این زن زندگی می‌کند پنهان شدم و کمی پس از خروج دروغین من، او بیرون رفت و آن مرد جوان را دعوت کرد و او با بی‌پروایی وارد شد، با آن بی‌پروایی‌یی که فقط من وارد می‌شدم. اما وقتی که دیدم آن مرد قصد دارد وارد تخت خواب شود و در کنار او بیارامد، بیرون پریدم، سر مرد را توی کیسه کردم و او را کشتم، ولی از آنجایی که جنایت همسرم چنان به نظرم بزرگ آمد که مرگ برایش مجازات ناچیزی بود، کیفری تعیین کردم که برای او دردناک‌تر از مرگ است: من او را همراه با بقایای جسد کسی که بیش از من دوستش می‌داشت در اتاقی حبس کردم که در آن عیش و نوش می‌کرد و استخوان‌های دوست او را زینت اتاق ساختم. و برای آنکه او خاطره مرد را فراموش نکند، هنگام غذا سر میز جلوی روی من به جای جام به او جمجمه سر آن بدبخت رذل را می‌دهند تا از آن بنوشد و به این ترتیب انسانی زنده را در پیش روی خود ببیند که خودش دشمن خویش ساخت، و دوستی را که به خاطر عشق به او الان مرده است، مردی که او عشقش را به من

ترجیح داده بود. و او هر روز موقع نهار و شام دو چیز کاملاً ناخوشایند را می‌بیند: دشمن زنده و دوست مرده و همه به خاطر گناه خودش. یکی از شرایط زنده ماندن او این است که مثل خود من با سر تراشیده بگردد زیرا زیبایی گیسوان شایسته بی‌وفائی نیست و بی‌شرمی را نمی‌پوشاند؛ به همین خاطر موهای او را از ته می‌تراشند تا معلوم شود که او شرف، عقل و خرد و شرم و حیای خود را باخته. اگر بخواهید او را ببینید، من شما را به نزدش می‌برم. برناژ با کمال میل موافقت کرد و هر دوی آنها پایین رفتند و در آنجا او را در اتاقی بسیار زیبا، تنها نشسته در کنار آتش یافتند. صاحب قلعه پرده جلوی قفسه بزرگ را کنار زد، استخوان‌های مرد مرده در آنجا آویزان شده بودند. برناژ خیلی دوست داشت با زن زیبا حرف بزند اما جرأت نمی‌کرد و از شوهرش می‌ترسید. ولی شوهر متوجه شد و به او گفت: «اگر دوست دارید، چیزی به او بگوئید، خواهید دید که چه سخنانی بر زبان می‌راند». برناژ رو کرد به زن و گفت: «مادام، اگر صبر شما به بزرگی رنجتان باشد، من شما را خوشبخت‌ترین زن دنیا می‌سازم». مادام زیبا با چشم‌های پر از اشک و با صداقت و صفا پاسخ داد: «من اعتراف می‌کنم گناه من چنان بزرگ بوده که همه درد و رنج مجازاتی که صاحب‌خانه مرا به آن محکوم کرده (زیرا من این جرأت و جسارت را ندارم که او را شوهر خود بخوانم) در مقایسه با ندامت و پشیمانی که از رنجاندن او دارم، چیزی نیست». و او با گفتن این حرف به تلخی گریست. در اینجا صاحب قلعه دست برناژ را گرفت و او را بیرون برد.

صبح روز بعد برناژ راهی شد تا فرمان شاه را اجرا کند. ولیکن

هنگام خدا حافظی با نجیب‌زاده نتوانست از گفتن این سخنان خودداری کند: «موسیو، علاقه و مهر و ارادت من به شما، شرف و نجابت و پذیرایی گرم‌تان در این سرا مرا وامی‌دارند به شما بگویم که به نظر من با دیدن ندامت همسران شما باید به او ترحم کنید؛ و از آنجایی که جوان هستید و بچه‌ای ندارید، حیف خواهد بود چنین خانه‌ای را برای کسانی به ارث بگذارید که شاید اصلاً شما را دوست نداشته باشند». نجیب‌زاده که تصمیم گرفته بود هرگز دیگر با زن خود حرف نزند، در برابر سخنان برناژ عمیقاً به فکر فرو رفت و سرانجام فهمید که حق با اوست و به او قول داد که اگر همسرش همچنان این صداقت و صمیمیت را داشته باشد، به وی ترحم کند. و بعد از آن برناژ راهی اجرای فرمان شاه شد. وقتی برناژ نزد شاه برگشت و این داستان را برای وی بازگو کرد، شاه پاسخ داد که حقیقتاً هم همینطور است. گذشته از این شاه با شنیدن وصف زیبایی زن، نقاش خود به نام ژان دِ پاری را فرستاد تا چهره زن را نقاشی کند؛ و نقاش با موافقت و اجازه شوهر زن این کار را انجام داد. نجیب‌زاده هم به خاطر آرزوی داشتن بچه به زنی که با مجازاتش چنین عمیق نابودش کرده بود رحم آورد و آنها چندین بچه زیبا داشتند.

گپتا مرون^۱ - نوول ۳۲

به خاطر سپاری اشعار

هرمتنی را می‌توان به صورت اشکال بصری تصور کرد، به خصوص

شعر که موضوعات بسیار خوبی برای این کار عرضه می‌کند. اشعار بافته شده از اشکال و تصاویر و مجاز و استعارات که تخیل را متحیر و مبهوت می‌کنند، احساس را تحریک و مستقیماً به روح و روان مراجعه می‌کنند و به همین دلیل خود به خود در حافظه باقی می‌مانند. در اینجا چند شعر برای رضایت خاطر شما می‌آوریم.

باران

دل آرام می‌گیرد،
همچون باران ریز،
از چه چیز است
که دل می‌گیرد؟
با ریختن بر روی بام،

می‌گیرد باران ریز،
می‌گیرد، آرامتر، آرامتر،
با ریختن بر روی بام

و با گوش سپردن به باران،
دل بی‌صدا می‌گیرد،
از چه چیز، نمی‌داند،
فقط با گوش سپردن به باران.

و نه بدی، نه درد!
همچنان دل می‌گیرد.

آیا به‌خاطر آن می‌گرید

که نه بدی هست، نه درد؟
پل ورلن^۱

گرچه

گرچه من، بیا، روی سینه‌ام دراز بکش

اما اول ناخن‌هایت را بکش.

می‌خواهم در چشم‌های زیبای تو غرق شوم

دریایی با انعکاس نور فلز.

چقدر من دوست دارم تو را نوازش کنم، وقتی کنارم

آرام می‌گیرند گونه‌های پشمالویت،

تو، حیوان الکتریکی من، در سکوت

زیر دستم خُر خُر می‌کنی.

تو مثل زن منی. نگاه لجوج و سرسخت او -

شبیه توست، گرچه مهربون من:

سرد، دقیق، نافذ، مثل زوین.

و عطری دلفریب و خطرناک

آکنده می‌شود، مثل تاتوره، از چیزی که شبیه هیچ چیز نیست،

از پوستی گندم‌گون و براق.

شارل بودلر

۲. متن را به شکل تصویری «دریابورید»

۱. اولین بند شعر را با صدای بلند و با متمرکز ساختن توجه بر روی تصاویر نهفته در آن بخوانید.

۲. چشم‌ها را ببندید و سعی کنید معنای این بند را به طور بصری در ذهن تصور کنید. اگر ممکن است، همزمان با قوه بصری سایر احساسات را نیز شرکت دهید.

۳. سراغ بند بعدی بروید. آن را با صدای بلند بخوانید و به طور بصری در تخیل خود تصور کنید. به همین ترتیب با همه بندها ادامه دهید.

۴. شما باید تصاویر بسیار واضحی را که در شعرها وجود دارند در ذهن داشته باشید. امتحان کنید ببینید آیا اینطور است؟ (با خواندن اشعار با صدای بلند و بدون وقفه). این بار تصاویر بصری آشکارا با مشخص نمودن ایده در ذهن شما ترسیم می‌شوند.

۵. امتحان کنید شعر را با تکیه بر تصاویر فکری بازسازی نمایید. چشم‌ها را ببندید و آن تصاویری را که به یادتان مانده‌اند در ذهن بازسازی کنید. کلمات آنها را در ذهنتان ترسیم کنید.

۶. خودتان را با خواندن دوباره شعر با صدای بلند امتحان کنید. اگر لازم بود تصاویر را تصحیح کنید. همچنین توالی و ترتیب تصاویری را که در ذهنتان پدیدار می‌شوند تصحیح کنید.

۷. آخرین نکته: به طنین کلمات گوش بسپارید. به ریتم‌ها و قافیه‌ها توجه کنید.

۳. درباره اشعار حرف بزنید

برای دوستان درباره اشعار تعریف کنید؛ در ابتدا شعرها را توصیف کنید و سپس خاطرات و تأثرات خود را.

۴. یاد گرفتن (حفظ کردن) شعرها

شاید بخواهید شعر را از بر کنید. در این صورت به شیوه انباشتگی متوسل شوید: هر روز یک بند را یاد بگیرید و هر بار بعد از یاد گرفتن بند جدید، بند قبلی را به یاد بیاورید. سعی کنید همه چیزهایی را که قبلاً فرا گرفته‌اید در این پروسه جمع کنید - تجسم، قرینه، عواطف - و شعر را حفظ کنید. آن را با ژست یک هنرپیشه با دخالت دادن ذهنی احساس و تفکر تکرار کنید: شما خودتان آهنگ‌های صحیحی را که فراموش نمی‌شوند پیدا می‌کنید اگر فقط هرازگاهی آنها را در حافظه تازه کنید.

۵. مقایسه شعرها در یک تم (زمینه) واحد (گره، باران...)

قطعات اشعار مختلف را مقایسه کنید و به تفاوت‌ها در ادراک حسی شعرا، لحن، حال و هوای کلی، طنین اشعار، ریتم و نقطه نظرات توجه کنید.

مطالعه متون اخبار با نقطه نظر شخصی خود

از کل به جزءها بروید، از نگاه جهانی به جزئیات.

۱. در ابتدا موضوع اخبار و ایده اصلی را مشخص کنید. مطلب

اصلی را روشن کنید: موضوع چیست؟

به عناوین و عنوان‌های فرعی (سوتیتر) توجه کنید، به فهرست مندرجات و فهرست مطالب ادبی و غیره نگاه کنید. همه اینها به تفکیک محتوای اصلی کمک می‌کنند. سؤالاتی مطرح کنید (این هم زمینه روشن شدن ایده‌های اصلی را فراهم می‌سازد) و سعی کنید هنگام مطالعه یا بعداً به آنها پاسخ دهید.

رشته راهنما را در بسط و توسعه ایده اصلی دنبال کنید. توجه کنید که چگونه این ایده گسترش پیدا می‌کند و به چه صورت مصور می‌شود. بگذارید ایده، شما را با خود ببرد، همانطور که رشته آریاد، تزه را به هزار تو کشاند. باید این رشته را حفظ کرد تا در تفصیلات و انحرافات، گیج و سردرگم نشد.

۲. عناصر و عوامل مهمتر را تفکیک کنید: لحن هر قطعه، استدلال، توضیحات و اخبار و اطلاعات مستدل را تفکیک کنید. هنگام مطالعه زیر کلمات کلیدی، اشکال و تصاویر و مثال‌های روشن و واضح که فکر اصلی را تثبیت می‌کنند خط بکشید.

۳. ترکیب‌بندی ساختاری قطعه یا کل متن را تجزیه و تحلیل کنید

این کار قصد مؤلف را منعکس می‌سازد و ایده‌های اصلی را روشن می‌کند. متن از چند بخش تشکیل شده؟ چه ترتیب و توالی‌یی دارد؟ معمولاً در یک متن خوب در هر پاراگراف، یک اندیشه خاص نهفته است. سعی کنید طرح ساختاری متن را روشن سازید و آن را بنویسید. برای درست کردن فهرست مندرجات بخش‌های مختلف، به طور غیرارادی مجبور می‌شوید، ایده‌های نهفته در آنها را خلاصه

کنید. در اینجا مرور دوباره و هدفمند متن لازم می‌شود. اما اگر از همان ابتدا ترکیب‌بندی ساختاری را دنبال کنید، بسط و توسعه ایده اصلی مؤلف آسانتر خواهد بود. بنابراین سعی کنید در صورت امکان مطالب را در اولین بار خواندن ترکیب کنید.

۴. متن را با نقطه نظر شخصی خود تفسیر کنید. در ابتدا نقطه نظر مؤلف را روشن سازید و به آن نمره ارزشیابی بدهید. آیا مؤلف اصیل است، آیا شایسته اعتماد است؟ آیا او عمیق، معتبر، موجه، کارآزموده یا اخلاق‌گراست؟ آیا علاقه شما را جلب می‌کند؟ آیا سبک نوشتار چیز مثبتی را به محتوا می‌افزاید؟ برای خود روشن کنید که محتوا بیشتر بر شما اثر می‌گذارد یا فرم؟ آیا مؤلف شما را متقاعد ساخته یا اینکه شکاک هستید، خشنود و قانعید، شیفته شده‌اید، خشمگین می‌باشید، توی ذوقتان خورده یا شوکه‌اید، یا حتی برآشفته و منزجرید؟

تذکر. اگر رسیدن به ایده اصلی برای شما سخت است، از خود پرسید: سخن بر سر چه نوع خبری است؟ روانشناس آمریکایی بونی میر^۱ در آزمایش شیوه به‌خاطر سپردن ایده اصلی متن از طریق کشف «طرح و برنامه» مؤلف برای بیان آن، نتایج خوبی به دست آورده است. برای این کار باید لغات شناساگر را که به ساختار معنایی اصلی آن اشاره می‌کنند روشن کرد. طبق نظریه میر می‌توان پنج «طرح یا برنامه» را تفکیک کرد: توصیف، پیوستگی و تسلسل (حرکات و اعمال)، مسئله / حل مسئله، مقایسه و تطبیق و علت / معلول. این کار

اجازه می دهد متن را بر پایه ساختار لفظی آن در یک جمله خلاصه کنیم.

«پایین آمدن دما نتیجه حرکت توده هوای قطبی به سمت قاره است». لغت شناساگر در اینجا - «نتیجه» است. این لغت، طرح علت / معلول را نشان می دهد. این جمله علت سرد شدن را خلاصه می کند. «برای آنکه در زندگی خوشبخت باشیم، باید پوشیده و تودار زندگی کنیم». لغت شناساگر: «برای آنکه» و طرح: مسئله / حل مسئله است. این متن به سؤال راه خوشبختی پاسخ می دهد.

«کلوپ هدونیزم»^۱ (مکتب لذت پرستی)، کلوپ دریای مدیترانه را تحت الشعاع قرار می دهد. لغات شناساگر در اینجا اسامی دو کلوپ هستند. طرح: مقایسه و تطبیق. این متن دو کلوپ را که یکی از آنها بهتر به نظر می رسد مقایسه می کند.

«برای آن که خوب برنزه شویم، باید در ابتدا به پوست کرم ضد آفتاب بمالیم، سپس در آفتاب برنزه شویم و در پایان کرم را از روی پوست بشوئیم».

لغات شناساگر: «در ابتدا»، «سپس»، «در پایان»؛ طرح: تسلسل حرکات و اعمال. این متن دستورالعمل مطمئنی برای رسیدن به پوست برنزه ای زیبا، بدون به خطر انداختن خود می دهد. حرکات و اعمال از سه مرحله عملیات تشکیل شده اند که باید با نظم مشخصی محقق شوند.

با این روش اندیشه اصلی به خاطر سپرده می شود و شاید هم

چیزی بیشتر. ولی در متون پیچیده، طرح‌ها یا برنامه‌های زیادی وجود دارند، پس این شیوه عملاً در مورد تجزیه و تحلیل متون خبری - تبلیغاتی، ضرب‌المثل‌ها، ساختارها، مقاله‌های روزنامه‌ها، و کلاً متون کوتاه کاربرد دارد. این شیوه، ابزاری جالب و منطقی است اما فقط می‌تواند نقش کمکی ایفا کند. آخر ایده اصلی - تنها اسکلت متن است. این اسکلت، بدن آن را نگه می‌دارد اما در آن روحی نمی‌دمد.

۶. مطالعه با هدف اقتباس کنه و ماهیت متن

تفسیرهای کوتاهی بر همه متونی که محتوای آنها را می‌خواهید به خاطر بسپارید، متناسب با توصیه‌های قبلی بنویسید. با متن زیر شروع کنید: «روح بی‌آلایش». در اولین دور مطالعه، ایده اصلی را تفکیک و لغات و تصاویر کلیدی را پیدا کنید و با پیشروی مطالعه آنها را گروه‌بندی کنید. برای خود تصورات کلی تشکیل دهید. در دور دوم مطالعه به ساختار متن و جزئیات توجه بیشتری کنید. درک شما از متن اکنون باید عمیق شود. بعد از هر پاراگراف مکث کنید (بالاخره نقطه‌گذاری برای این کار ساخته شده!) و از خود سؤال‌های مختلفی در رابطه با متن پرسید: آیا از آن خوشتان می‌آید یا نه؟ چرا؟ آیا بر روی شما تأثیر می‌گذارد؟ دقیقاً چه تأثیری؟ آیا مؤلف ایده‌های کاملاً بکر درباره مسئله مورد بحث دارد؟ آیا او نقطه نظر خود را مستدل و ثابت کرده است؟ آیا موضع‌گیری خاصی دارد؟ آیا شما با او موافقید؟ تفسیر کنید...

روح بی آرایش

در طول نیم قرن، خرده بورژواها، آدم‌های کوتاه فکر و تنگ نظر به مادام بن^۱ به خاطر خدمتکار او فلیسیت^۲ حسادت می کردند. او به ازای صد فرانک در سال در آشپزخانه پخت و پز می کرد، و به امور خانه رسیدگی می نمود، می دوخت، تمیز می کرد، اتو می کشید، بلد بود اسب‌ها را تیمار کند، به پرندگان دانه بدهد، روغن درست کند و در این میان به خانم خود وفادار بماند، هرچند که او به هیچ وجه دلپذیر و دلنشین نبود.

مادام بن با مرد جوان زیبایی ازدواج کرد که در آغاز سال ۱۸۰۹ از دنیا رفت و برای او دو بچه و قرض‌های فراوان به ارث گذاشت. آنگاه او اموال غیرمنقول خود را به استثنای کارخانه‌های توک^۳، و ژُفوس^۴ که درآمد سالانه آنها بیش از ۵۰۰۰ فرانک نبود فروخت، خانه خیابان سن ملن^۵ را ترک کرد و ساکن خانه‌ای کوچکتر و محقرتر شد که از اجدادش در گذشته به او رسیده بود و در کنار بازار قرار داشت.

این خانه کوچک با شیروانی سنگی، بین گذرگاه و خیابانی که به سوی رودخانه می رفت قرار داشت. سطح کف زمین در آن در سطوح مختلف بود که باعث می شد کسانی که به خانه داخل می شوند اغلب پایشان گیر کند. راهرویی باریک و تنگ، آشپزخانه را از اتاق‌ها، جایی که مادام بن روزهای خود را با نشستن روی صندلی دسته‌دار حصیری در کناره پنجره می گذراند، جدا می ساخت. کنار

1. Ben

2. Felisite

3. Tuke

4. Jeffos

5. Sen Melen

دیوار با تخته رنگ شده به رنگ سفید، یک ردیف هشت تایی صندلی از چوب سرخ چیده بودند. زیر بارومتر بالای پیانوی قدیمی، هرمی از جعبه ها و کارتن ها تلنبار شده بود. کنار سنگ مرمر زرد به سبک لودویک پانزدهم دو کوبلن با تصویر چوپان به هم متصل شده بودند. در وسط سنگ ساعت بزرگی به شکل اهرام شرقی قرار داشت. تمام خانه بوی کپک می داد! زیرا کف آن پایین تر از سطح زمین بود.

فلیسیته با طلوع آفتاب بیدار می شد تا خدمت در کلیسا را از دست ندهد، و تا شب بی وقفه کار می کرد و زحمت می کشید، وقتی شام تمام می شد، ظرف ها جمع می شدند و در خوب قفل می شد، او کنده چوب را عمیق تر در خاکستر چال می کرد و کنار اجاق خوابش می برد در حالیکه تسبیحی در دست داشت. هیچ کس دیگری اینقدر جدیت در کار از خود نشان نمی داد. مثلاً در مورد تمیزی، برق و جلای قابلمه او سایر خدمتکاران را مأیوس و ناامید می کرد. برای صرفه جویی آرام غذا می خورد و با انگشت خرده های نان را از روی میز جمع می کرد. نانی که ۲۰ فونت وزن داشت و انگار مخصوصاً برای او پخته شده بود و بیست روز نگه داشته می شد.

در همه فصول سال، روسری چیت سرش می کرد که از پشت با سنجاق محکم می کرد و موهایش را می پوشاند، جوراب شلواری خاکستری می پوشید، دامن قرمز و روی پیراهن پیش بندی با پیش سینه، مثل پیش بند خواهران نیکوکار بیمارستان ها.

صورت او لاغر بود و صدایش تیز و گوشخراش. در بیست و پنج سالگی می شد به او چهل سال سن داد. حتی با شروع پنجاه سالگی

هم علایم پیری در او ظاهر نشد، و همیشه در سکوت با قامتی راست و حرکات موزون و شمرده، زنی به نظر می آمد که از چوب ساخته شده و با مکانیزمی اتوماتیک به حرکت درمی آید. گوستاو فلوبر

بخوانید و به سؤالات پاسخ دهید

متد Q3poc

این روشی بسیار ساده است که به شما کمک می کند ایده های اصلی هر نوع متنی را دریابید و نیز فیلم ها، نمایش نامه ها و غیره. برای آنکه مطالعه شما کارآمد و مؤثر باشد، امتحان کنید به شش سؤال ساده پاسخ دهید: چه کسی چه کار می کند، کی، چرا، کجا و چگونه؟

(Qui fait Quoi, Quand, Pourquoi, Ouet Comment-Q3poc)

ژورنالیست های آمریکایی در دوره های آموزشی برای اطمینان بیشتر از آنکه حتی یکی از جهات رویدادها و وقایع از دیدرس خوانندگان خارج نشود به این شیوه متوسل می شوند. شما می توانید آن را در بررسی هر بحث همه جانبه، برنامه رادیویی، اخبار یا نشریات به کار ببرید. این شیوه برای مطالعه مقالات روزنامه ایده آل است.

۷. خواندن به شیوه Q3poc

متن «کاندید یا خوشبینی» را با حفظ شش سؤال در ذهن بخوانید: شخصیت های اصلی در اینجا چه کسانی هستند؟ دقیقاً چه چیزی رخ می دهد؟ کی و کجا اتفاق می افتد؟ چرا و چگونه؟ هرازگاهی

مکت کنید و به این سوالات پاسخ دهید.

کاندید یا خوشبینی

(قطعه منتخب)

در وست فالی^۱ در کاخ بازون توندر تن ترونک^۲، جوانی زندگی می کرد که طبیعت به او خلق و خویی خوب و دلنشین بخشیده بود. تمام روح او در چهره اش منعکس شده بود. او درباره همه چیز کاملاً عاقلانه و بسیار ساده دلانه قضاوت می کرد؛ به همین دلیل، من فکر می کنم، او را کاندید می نامیدند. خدمتکارهای پیر خانه فهمیده بودند که او پسر خواهر بارون و یکی از درباریان مهربان و شریف که در همسایگی زندگی می کرد و این دختر خانم به هیچ وجه نمی خواست با او ازدواج کند، بود، زیرا او نمی توانست بیش از هفتاد و یک پشتش را ثابت کند و بقیه شجره نامه او با نیروی مخرب زمان نابود شده بود. بارون یکی از مقتدرترین اشراف وست فالی بود زیرا در کاخ او هم در زیاد بود و هم پنجره؛ حتی سالن اصلی با ردیفی از درها و پنجره ها تزئین شده بود. سگ های کاخ در صورت نیاز به صورت یک گله گرد می آمدند؛ اسب های او بدل می شدند به شکارچی؛ کشیش روستا صدقه بگیر او بود. همه آنها او را مژون سینیور می نامیدند و وقتی که از ماجراجویی های خود تعریف می کرد می خندیدند.

بارونس، همسر او تقریباً سیصد و پنجاه فونت وزن داشت و با این وزن احترام زیادی را به خود جلب می کرد. او امور خانه را

به شایستگی انجام می داد که آن احترام را افزایش می داد. دختر او کونی گوندا، هفده ساله، گلگون، شاداب و باطراوت، فربه و پراشتها بود. پسر بارون از هر لحاظ شایسته پدرش بود. استاد و مرشد آنها پانگلوس^۱ غیبگوی خانه بود و کاندید کوچک درس های او را با همه پاکدلی سن و شخصیت خود گوش می داد.

پانگلوس متافیزیک، تئولوژی - کیهان شناسی درس می داد. او به نحوی عالی ثابت می کرد که هیچ ردی و اثری بی دلیل نیست و اینکه در این کاخ که بهترین کاخ ممکن در جهان است، صاحب آن بارون از بهترین هاست و خانم بارونس از بهترین بارونس هاست.

او می گفت: ثابت شده که اشیاء و چیزها نمی توانند به گونه ای دیگر باشند زیرا با هدفی معین ساخته شده اند، و همه لازم و ضروریند و برای بهترین اهداف ساخته شده اند. مثلاً ببینید بینی برای عینک ساخته شده، به همین دلیل ما عینک داریم. پاها آشکارا برای آن تعیین شده اند که کفش بپوشیم و ما به آنها کفش می پوشانیم. سنگ ها درشت شده اند برای آنکه آنها را بتراشیم و از آنها کاخ بسازیم و می بینیم که باژون مالک بهترین و زیباترین کاخ را دارد. خوک ها ساخته شده اند تا آنها را بخورند، و ما تمام سال گوشت خوک می خوریم. متعاقباً هم کسانی که می گویند همه چیز خوب است، حرف احمقانه ای می زنند چون باید گفت که همه چیز بهترین است. کاندید با دقت گوش می داد و ساده دلانه باور می کرد: او کونی گوندا را به طرز فوق العاده ای زیبا می دید، هرچند هرگز جرأت

نمی‌کرد در این باره به او حرفی بزند. او معتقد بود که بعد از خوشبختی به دنیا آمدن به وسیله بارون توندلر تن ترونک، دومین مرحله خوشبختی، کونی گوندا بودن است. سومین - دیدن هر روز او و چهارمین - گوش دادن به پانگلوس، برجسته‌ترین فیلسوف ولایت، و متعاقباً همه زمین.

روزی کونی گوندا هنگام گردش در کنار کاخ در بیشه‌ای کوچک که پارک نامیده می‌شد، در میان بوته‌ها دکتر پانگلوس را دید که به مستخدمه مادرش، کوچولوی گندم‌گونی که دختر خیلی خوب و محجوب و متواضعی بود، درس فیزیک آزمایشگاهی می‌داد. از آنجا که کونی گوندا علاقه زیادی به علم و دانش داشت، نفس خود را در سینه حبس کرد و تصمیم گرفت همه آزمایشاتی را که انجام می‌دهند نگاه کند و شاهد آنها شد. او اثبات‌های دکتر را کاملاً روشن و واضح فهمید و رابطه بین آنها و تسلسل و منطقی بودن آنها را فراگرفت و آشفته و هیجان‌زده بازگشت، غرق در فکر، باتمام وجود می‌خواست بداند و آرزو می‌کرد که کاش می‌توانست موضوع مورد آزمایش جدی برای کاندید جوان باشد و او نیز برای وی.

هنگام بازگشت به کاخ کاندید را دید و سرخ شد؛ کاندید هم سرخ شد. او با صدایی لرزان از تشویش و هیجان به کاندید سلام داد، و کاندید خجالت‌زده به او جوابی داد که خودش هم نفهمید. روز بعد، پس از ناهار وقتی از پشت میز بلند می‌شدند، کونی گوندا و کاندید سر از پشت پاراوان درآوردند. کونی گوندا دستمال از دستش افتاد، کاندید آن را برداشت، دختر با چهره‌ای معصومانه دست کاندید را فشرد.

جوان با ظاهری معصومانه دست بارونس جوان را با چابکی، احساس و ملاطفت و نرمی خاص بوسید، نگاه‌های آنها با هم برخورد کردند و چشم‌هایشان مشتعل شدند، و زانوهایشان لرزان شدند، و دست‌های آنها سرگردان ماندند. بارون توندترین ترونگ از نزدیک پاروان رد می‌شد و با روشن کردن علت و معلول پیش خود، با یک اردنگی جانانه کاندید را از کاخ بیرون کرد. کونی گوندا غش کرد؛ همین که به هوش آمد و چشم‌هایش را باز کرد، بارونس او را به باد سیلی گرفت و آشفته‌گی و بلوا در زیباترین و دلپذیرترین کاخ دنیا به پا شد.

ولتر

متد SQ3R

استراتژی برای مطالعه جدی

در زمان جنگ جهانی دوم برای رشد سریع توانایی تحصیل و درس خواندن به این شیوه متوسل می‌شدند. هدف آن: «ایجاد امکان یاد گرفتن بهتر، سریعتر، با کارایی و تأثیر بیشتر» است. متد به حدی مفید واقع شده که وارد برنامه‌های درسی بسیاری از کالج‌ها و دانشگاه‌های آمریکا گردید. به طوری که تأیید شده است این شیوه، به یاد آوردن مطالب را به ۸۰٪ می‌رساند. با این شیوه می‌توان ۸۰٪ مطالب را بعد از ۸ ساعت به خاطر آورد. در حالیکه در روش‌های معمولی این میزان به طور متوسط ۲۰٪ می‌باشد. این شیوه با دقت به اصل و کنه آنچه می‌آموزید، مخالف فراموشی عمل می‌کند، به این ترتیب که شما بلافاصله ایده اصلی را تفکیک می‌کنید و در دومین

دور مطالعه متن، ترکیب‌بندی ساختاری آن را در ذهن حفظ می‌کنید. این شیوه برپایه اصول ذکر شده قبلی استوار است، اما مراحل دیگری با دقت و تدبیر در آن لحاظ شده‌اند که به صورت خلاصه و مختصر چنین نوشته می‌شوند:

SQ-3R

S(survoler)-

آشنایی اجمالی و سطحی

Q(questionner)-

طرح سؤال

{ (repérer)-

علامت‌گذاری هنگام خواندن

3R { (réciter)-

بازگو کردن با واژه‌ها و لغات

{ (revoir)-

مرور دوباره

۸. مطالعه با شیوه SQ-3R

یک متن یا کتاب جالب انتخاب کنید. برای تمرکز بیشتر توجه، مهم است که انگیزه‌های تحریک‌کننده شما هرچه ممکن است قوی‌تر باشند. در آغاز می‌توانید متون ارائه شده در این فصل، یا یکی از فصول این کتاب مثلاً فصل ۲ را («حافظه چگونه کار می‌کند») مطالعه کنید. شیوه را به روش زیر به کار ببرید.

به طور اجمالی از نظر بگذرانید - متن را برای روشن شدن اندیشه و مفهوم اصلی آن به طور اجمالی از نظر بگذرانید.

سؤال طرح کنید - یعنی عناوین فرعی (سوتیترها) را با تبدیل کردنشان به سؤال، دوباره تشریح و تصریح کنید، و سپس هنگام خواندن متن، پاسخ‌ها را جستجو کنید.

در متن علامت‌گذاری کنید - برای روشن شدن ترکیب ساختاری متن در آن علامت‌گذاری کنید و در این میان سعی کنید ایده‌های اصلی را که پاسخ سؤالات شما خواهند بود بیابید.

بازگو کنید - در هنگام مکث در پایان پاراگراف‌های طولانی، پیش خود ایده‌ها را یکی پس از دیگری بازگو کنید. یادداشت‌های کوتاه بردارید.

همان لحظه مجدداً متن را مرور کنید - با توجه به ایده‌های اصلی و ترتیب شرح و بیان آنها، یعنی در ساختار درونی متن، همان لحظه مجدداً متن را مرور کنید. شما باید تخصص کلی و عمومی داشته باشید که با جزئیات موجود تکمیل شود. نگاهی اجمالی به یادداشت‌های خود بیاندازید تا در چارچوبی کلی آنها را با متن مقایسه و به این وسیله فراگیری خود را تقویت کنید. به آن چه که فراموش کرده‌اید و به آن چه که به یاد دارید توجه کنید. و در پایان (این خیلی مهم است!) تفسیر و نقد کنید. آیا موفق شدید به همه سؤالات طرح شده پاسخ دهید؟ اطمینان حاصل کنید که نقطه نظر مؤلف را مشخص و روشن ساخته‌اید. موضع‌گیری نویسنده را ارزیابی کنید، سعی کنید این موضع‌گیری را در دورنما ببینید، تا چه حد همه چیز با هم اتفاق نظر دارد. مخالفت‌ها، اطلاعات غلط، اشتباهات، ضد و نقیض‌گویی‌ها، پیش‌داوری‌ها و حيله‌ها و نیرنگ‌ها را پیدا کنید.

در صورت تمایل، با در نظر گرفتن هدف خود از مطالعه، می‌توانید متد را با حذف مرحله «بازگویی» ساده‌تر کنید. مرور اجمالی روزنامه‌ها، مجلات مصور و علمی - فنی، گزارش‌ها و کتاب‌ها به شما

کمک می‌کند در وقت و انرژی صرفه‌جویی کنید: شما بر روی آن چه که برایتان جالب‌تر است متمرکز می‌شوید. پی می‌برید که بلافاصله مرور کردن متنی که همان لحظه خوانده‌اید چقدر مهم است: شما می‌توانید مطالبی را که فرا گرفته‌اید، فقط با تفسیر و قضاوت آن در همان لحظه بلافاصله پس از خواندن تثبیت کنید. برای آنکه ایده‌ها در سرفرو نشینند باید قدری وقت صرف کرد، تا وقتی که متن هنوز در حافظه تازه است - آنگاه بیشتر فرا می‌گیرید. به موافقت و همفکری ساده یا عدم توافق با نویسنده محدود نشوید. سعی کنید با واژه‌ها بیان کنید چرا چنین عقیده‌ای دارید و با دقت تشریح کنید از چه چیزی دقیقاً خوشتان می‌آید و از چه چیزی خوشتان نمی‌آید. به این ترتیب احساس انتقادی خود را پرورش می‌دهید و خواننده‌ای ماهر و باتجربه می‌شوید. اگر مطالبی را که خوانده‌اید با دوستانتان مورد بحث قرار دهید، مدت طولانی‌تری آن را در منطقه فعال حافظه خود حفظ می‌کنید.

خلاصه مطالب فصل یازدهم

۱. مطالعه با تأثیر و کارایی بیشتر یعنی مطالعه هدفمند در جهت به‌خاطر سپاری طولانی مدت. برای این کار باید به‌اندیشه خود نظم بدهیم. این کار را با روش‌های مختلفی می‌توان انجام داد. هرمتدی ارزش‌ها و شایستگی‌های خود را دارد. همه آنها را پیش از انتخاب مناسب‌ترین‌شان امتحان کنید. انعطاف‌اندیشه از خود نشان دهید و هنگام مطالعه به‌متدهای مختلف مراجعه کنید. متد تجسم ذهنی نیازمند قدری تمرین بیشتر است زیرا روش جدیدی است. ولی خیلی مؤثر و کارآمد و در مقیاسی وسیع‌تر از آنچه که فکرش را بکنید می‌باشد.

۲. هنگام مطالعه، به‌طور بصری تصاویری را در ذهنتان بازآفرینی کنید که از متن به‌آنها رسیده‌اید. این کار اجازه می‌دهد متن را طبق همان عناصر و اجزایی که در شما تأثرات بیشتری ایجاد می‌کنند یا شخصاً به‌نظرتان نزدیک‌تر از همه می‌آیند، بازسازی کنید. تصاویر ذهنی پایه‌های ایده‌ها هستند. آن را تفسیر کنید.

۳. هنگام مطالعه متن از کل به‌جزء بروید تا اساسی‌ترین و ماهوی‌ترین مطالب را به‌خاطر بسپارید. به‌ایده‌های اصلی و اساسی و ساختار نوشتاری آنها توجه کنید، جزئیاتی را که برایتان جالبند تفسیر کنید.

۴. با هدف دستیابی به‌پاسخ‌ها طبق شیوه Q3poc مطالعه کنید.

۵. برای راحت‌تر فراگرفتن مطالب، از متد SQ3R استفاده کنید.

۶. بلافاصله بعد از اتمام مطالعه، مجدداً متن را مرور کنید. در صورت امکان نظریات خود را با دیگران در میان بگذارید.

تذکر. به‌هرمتدی که متوسل می‌شوید، آن را با نیازهای خود دمساز و هماهنگ کنید. فقط خودتان می‌توانید تصمیم بگیرید چه حدی از تفصیل و شرح و بسط برای به‌خاطر سپردن برایتان ضروری است. هنگام مطالعه برای خودتان، معمولاً به‌خاطر سپردن چیزهایی که شما را متحیر یا علاقمند ساخته (مثلاً بعضی ایده‌ها، تصاویر و غیره) کاملاً کافی است، در عین حال تحلیل عینی

و جامع ضروری است. در هر صورت قاعده طلایی عبارت است از گزینش دقیق عناصر و اجزائی که باید به‌خاطر سپرده شوند و تثبیت آنها در حافظه به‌طور همزمان و در سطوح مختلف: حسی، فکری و عاطفی. بنابراین به‌متن توجه کنید، همه چیزهایی را که برایتان جالب است تحلیل و تفسیر کنید - و شما برای مدتی طولانی آن را به‌خاطر خواهید سپرد اگر هرازگاهی آن را در حافظه تازه کنید.

فصل دوازدهم

اعداد

شما نمی‌توانید درباره خودتان قضاوت کنید
بدون آنکه به تجسم و تخیل متوسل شوید.
مارک تواین

در این فصل همه چیزهایی که قبلاً آموخته‌ایم برای به‌خاطر
سپردن ارقام و اعداد به کار گرفته می‌شوند. تصور تصاویر بصری -
روشی بسیار آسان است که می‌توان در مقیاسی وسیع از آن استفاده
کرد، وقتی در تفکر ما به صورت عادت درآید. فراموش نکنید که در
مورد حافظه، معجزه وجود ندارد - همه چیز در عملیات ذهنی لازم و
مقتضی خلاصه می‌شود.

ما اغلب تأسف می‌خوریم که نمی‌توانیم عدد یا شماره‌ای را به یاد
بیاوریم، مثل شماره آپارتمانی که باید برویم، شماره ماشین، تلفن
فامیل یا دوست. حتی اگر علاقه خاصی به ارقام و شماره‌ها ندارید (و
به این دلیل که آشکارا کوچک‌ترین توجهی به آنها نمی‌کنید)، می‌توانید

برای خود سیستم راحتی پیدا کنید تا آنها را به خاطر بسپارید. در آغاز باید به سیستم تشریح شده در پایین همچون یک بازی مراجعه و متدهای گوناگون را امتحان کرد؛ اما آنها را به این دلیل که به نظر تان بیش از حد مشکل، عجیب و غیرعادی و یا مستلزم وقت و زمان خیلی زیادی رسیده‌اند، بلافاصله کنار نگذارید.

در قرن‌های گذشته همگان بر این عقیده بوده‌اند که دریافت‌ها و ادراک‌های ذهنی و خیالی «پایه‌های» مطمئن حافظه بوده‌اند، اما در دوران ما فقط عده کمی با آنها آشنا هستند. بعضی از معلمین مجرب خردمند به دانش‌آموزان خود توصیه می‌کنند که از این روش‌ها استفاده کنند. مثلاً، فهرست هفت حرف ربط زبان فرانسوی *ni, car, or, et, donc, ou, mais* - تصادفاً با طنین جمله *Mias ou est donc* «ornicar?» شباهت و همسانی دارد («پس این آرنیکار کجاست؟») که به این ترتیب به آسانی به خاطر سپرده می‌شود. یک مثال دیگر: عدد π (پی) که پنج رقمی است - ۳/۱۴۱۶ - را می‌توان به راحتی همچون جمله «نان ن (نون) دارد ن (نون) خوشمزه» یا گلی و گلاب و گلابول»
(۱) (۳) (۱) (۴) (۶)

به خاطر سپرد، جمله‌هایی که در آنها تعداد حروف هر کلمه به ترتیب برابر است با عدد مربوطه. وقتی دوران مدرسه یا دانشگاه را پشت سر می‌گذاریم، از توسل جستن به روش‌های ذهنی و خیالی دست می‌کشیم، زیرا نیاز علنی و آشکار به آنها خیلی کم می‌شود. برخی فکر می‌کنند کلاً قدرت ندارند این روش‌ها را فراگیرند و به همین دلیل حتی امتحان نمی‌کنند که این کار را بکنند. دیگران تنبلی یا عدم اعتماد به نفس خود را با ماسک ارزان کم‌باوری و شکاکیت

می‌پوشانند. وقتی سرآخر برای خودتان یک سیستم به‌خاطر سپاری انتخاب کردید، فراموش نکنید که آموختن و فراگیری آن با تمرین نیازمند صرف وقت است. بعضی از مردم با آن یک بازی فکری ترتیب می‌دهند تا حافظه خود را آزمایش کنند. از آنجایی که همه چیز با استدلال و انگیزه آغاز می‌شود، هدفی را برای خود بیابید که محرک باشد. شماره‌ای را انتخاب کنید که همیشه می‌خواسته‌اید به‌خاطر بسپارید؛ مثلاً شماره حساب بانکی یا شماره تلفن دوستان. باید اذعان داشت که برای به‌خاطر سپردن اعداد، علاقمندی لازم است. هستند کسانی که واقعاً علاقمند و شیفته این کارند و برای به‌کار بردن حقه‌های مختلف با اعداد در ذهن، به‌استراتژی‌های ذهنی مختلفی متوسل می‌شوند.

رایج‌ترین سیستم به‌خاطر سپاری، برپایه تقسیم‌بندی کثرت عناصر به چند بخش استوار شده، این کثرت عناصر و اجزاء می‌تواند ارقام، جمله یا پاراگراف متن باشد. معمولاً شماره‌هایی که بیش از حد طویل و بلندند، حساب‌های بانکی، کارت‌های اعتباری یا حتی شماره تلفن‌ها به‌همین صورت «بخش بخش» نوشته و با صدای بلند خوانده می‌شوند. اجزاء کوچک اطلاعات که بعداً به یکدیگر وصل می‌شوند و یک کل را تشکیل می‌دهند، آسانتر به‌خاطر سپرده می‌شوند. این روش کاملاً ساده‌ای است که به‌مطلبی که می‌خواهیم به‌خاطر بسپاریم، ساختار بدهیم. در این رابطه روش بسیار ساده دوختن با نخ‌های کوتاه را به‌یاد بیاوریم. شاید هربار محکم کردن و گره زدن نخ و بریدن ته آن و دوباره فرو بردن نخ در سوزن، خسته‌کننده به‌نظر برسد،

اما این بهترین روش دوختن است. ما نیز اگر سعی کنیم ارقام طولانی را بدون تقسیم آنها به چند بخش به خاطر بسپاریم دقیقاً مثل شیطان محکوم به شکستیم. تقسیم ساده یک دسته ارقام به تکه‌های کوچک کافی است و شما اینگونه شماره تلفن خود را به خاطر می‌سپارید و این اصل را دائماً به کار می‌برید.

تجسم ذهنی و خیالی ارقام نیز نتایجی عالی می‌دهند. حافظه عکاسی دقیقاً اینطور کار می‌کند. کسانی که این توانایی را در خود پرورش داده‌اند، از آن به راحتی نفس کشیدن استفاده می‌کنند. علاوه بر آن، بسیاری از آنها در هنگام تجزیه و تحلیل اعداد به عملیات ذهنی برپایه منطق محاسبات ابتدایی متوسل می‌شوند. مثلاً برای به خاطر سپردن اعداد ۱۰۲۴۸ می‌توان آن را به ۲ و ۱۰ و تصاعد هندسی براساس ۲ تقسیم کرد:

$$1 \times 2 = 2; 2 \times 2 = 4; 4 \times 2 = 8;$$

$$2, 4, 8 \rightarrow \text{و در ادامه } 10 \rightarrow \text{این می‌دهد}$$

این نوع عملیات به نظر افرادی که هوش ریاضیات دارند، ابتدایی می‌رسد. کسانی که به حساب و ریاضیات علاقه ندارند، ترجیح می‌دهند سیستم به خاطر سپاری براساس تصاویر ذهنی را تجربه کنند. ارقام و اعداد را می‌توان به سمبل‌هایی مشخص تبدیل کرد که شکل آنها را به راحتی از طریق تسلسل و تصویر یکجا گرد آورند. در این فصل موارد استفاده از تخیل به شما ارائه می‌شود. لابد حدس زده‌اید که در پس سیستم‌های مختلف به خاطر سپاری، قواعدی کلی قرار گرفته‌اند که برای شما آشنا هستند:

- (۱) تعویض مفاهیم انتزاعی با شکل های مشخص؛
- (۲) ایجاد تسلسل و پیوستگی بین اشکال
- (۳) پی ریزی «پایه ها و تکیه گاه هایی» به صورت داستان هایی کوتاه مرتبط با این تصور.

برای به خاطر سپاری اعداد فقط مجموعه بسیار محدودی از سمبل ها مورد نیاز است، معمولاً ده تا. آخر آنها را بایستی در یک داستان متحد ساخت. بسته به آنکه کدام حافظه در شما بهتر است - بصری یا شفاهی (لفظی) - می توانید به هریک از رمزها ارجحیت بدهید. افراد ماهر و مجرب در به خاطر سپاری ارقام، اغلب رمزهای هردو نوع را گردآوری می کنند. در ابتدا تمام فصل را به طور کامل بخوانید تا با روش های مختلف آشنا شوید، سپس شخصاً انتخاب کنید و دست به کار شوید. شاید بعداً در سیستم به خاطر سپاری شخصی خود که براساس تجربه شما استوار است تجدید نظر کنید.

رمزهای (پیش شماره های) معین (ثابت)

رمز شفاهی

افرادی که از حافظه شفاهی برخوردارند نسبت به جنبه آوایی لغات حساس ترند. قافیه ها، جناس ها و غیره به طور غیرارادی به ذهن آنها می رسند. به خاطر سپاری فهرست هایی از نوع زیر می تواند برای آنها سودمند واقع شود:

صفر - سفت

یک - چک

دو	-	دنبه
سه	-	سکه
چهار	-	ناهار
پنج	-	گنج
شش	-	کش
هفت	-	نفت
هشت	-	رشت (گشت، تشت)
نه	-	نوچه (کُه)
ده	-	به (شه، مه، ره، آه)

شما باید خودتان فهرست‌هایی نظیر این با دستچین کردن لغاتی که به نظرتان مناسب‌تر می‌رسند درست کنید. اکنون برای به‌خاطر سپردن یک سری عدد و شماره مانند مورد به‌خاطر سپاری اسامی یا چهره‌ها بایستی تصویری بصری خلق کنید تا کلمات رمزی مخصوص این ارقام را یکجا گردآورند. فرض کنیم شما نباید شماره پرواز ۴۵۷ را فراموش کنید. در رمزهای ما ۴ ناهار است، ۵ گنج است، و ۷ نفت. در اینجا می‌توان پیش خود تصور کرد که چگونه: وقت ناهار، گنج پیدا کردیم که نفت بود. توجه کنید که هنگام ساختن داستان باید شکل‌ها را به ترتیب درست اعداد بچینید. ۴ بعد از آن ۵ و سپس ۷، تا همه داستان طبق شماره پرواز ۴۵۷ «خوانده و به‌خاطر سپرده شود».

رمز بصری

خود به‌خود معلوم است افرادی که حافظه بصری در اختیار دارند،

اشکال بصری و اجزاء و عناصر آنها را - خطوط اصلی، فرم‌ها، اشکال هندسی، رنگ‌ها و سایه روشن‌ها (هرچند که در مغز رنگ‌ها با سیستم‌های عصبی دیگری سوای فرم‌ها دریافت و ادراک می‌شوند) - آسان‌تر به خاطر می‌سپارند. در چنین افرادی، اشکال بصری روشن و دقیقی که در آنها اغلب سنن فرهنگی نیز منعکس شده‌اند، در ذهن به وجود می‌آیند: مثلاً با فکر کردن درباره تیم فوتبال با ۱۱ بازیکن، این افراد آنها را در زمین فوتبال بسیار روشن و واضح در تخیل خود ترسیم می‌کنند. رمز براساس تصورات بصری با ارقام، برای این نوع حافظه مناسب‌تر است، مثلاً:

صفر	-	دایره
یک	-	ستون، مداد، شمع ساده
دو	-	دو قلوها (یک جفت پوتین، آواز دونفری)
سه	-	مثلث (سه چرخه)
چهار	-	مربع (چهارپنجه حیوانات، چهار انجیل)
پنج	-	پنج ضلعی (پنتاگون، ستاره دریایی)
شش	-	تاس شش ضلعی
هفت	-	سفید برفی و هفت کوتوله
هشت	-	کوه
نه	-	کرم (مدت حاملگی)
ده	-	انگشتان هردو دست
یازده	-	تیم فوتبال
دوازده	-	دوجین تخم مرغ (عقربه ساعت در نیم روز)

پیوند دادن این اشکال به صورت یک زنجیره متناسب با سری ارقامی که باید به خاطر سپرده شوند، کار سختی نیست. در مثال قبلی با شملوه پرواز ۴۵۷ می توان پیش خود تصور کرد که چگونه گربه ای (با چهار پنجه خود) موشی را در انباری پنتاگون شکار کرده، و ناگهان هفت کوتوله را می بیند... سوژه شاید خیلی انسانی نباشد، در عوض در حافظه می ماند. با به دست آوردن تجربه، همینقدر ساده و آسان می توانید شماره را از روی تصاویر ذهنی بازسازی کنید. شکل دیگر مثال ۳۸۱: تجسم کنید یک میز سه گوش را که روی آن ماکت کوه گذاشته شده و روی آن شمعی فروزان (یا یک مداد). شما می توانید صحنه های پیچیده تری را تصور کنید. اما الان امتحان کنید که تمرین بعدی را اجرا نمایید.

تمرین آزمایشی: استفاده از رمز بصری یا شفاهی

با استفاده از هریک از رمزها، تصوراتی برای به خاطر سپردن اعدادی که در پایین آمده اند پیدا کنید. مثلاً شما می خواهید به خاطر بسپارید که در آخور فقط یک گاو هست. پیش از هرکار، رمز شفاهی یا بصری را انتخاب کنید، و سپس تصویر مناسب را تصور کنید:

(۱) رمز شفاهی: گاو دارد یک چک ۲۰۰ میلیون تومانی را می جود.

(۲) رمز بصری: گاو به ستون بسته شده.

این تصاویر بایستی عدد ۱ و کلمه «گاو» را به یاد شما بیاورند. با اضافه کردن ارزیابی عاطفی خود (مثل «چگونه گاو از طعم چک

خوشش آمده و ماما... می‌کند» یا «چه بامزه گاو خودش را با ستون می‌خاراند»، قرینه‌ای عاطفی نیز خلق می‌کنید که به میزان قابل توجهی ردها و آثار را در حافظه‌تان تحکیم و تقویت می‌کنند.

فهرست آزمایشی

یک گاو	هفت بادکنک
دو اتومبیل	هشت آمپول
سه پیراهن	نه حلقه
چهار آینه	ده لیوان
پنج سرباز	یازده دریاچه
شش مداد	دوازده کبوتر

این فهرست را به‌طور ذهنی رمزگذاری کنید و سپس آن را با یک ورق کاغذ بپوشانید و موضوعات و آیتم‌های آن را (که اکنون تغییر یافته‌اند) از حفظ به ترتیب فوق بنویسید: پیراهن‌ها، کبوترها، مدادها، بادکنک‌ها، گاوها، حلقه‌ها، دریاچه‌ها، ماشین‌ها، آینه‌ها، آمپول‌ها، لیوان‌ها.

به این رمزها اغلب رمزهای چنگکی می‌گویند، آخر شکل‌ها به آنها می‌چسبند، - که تا حدی متد «مکان‌ها» را به یاد می‌آورد. در بخش‌های بعدی متدهای دیگری تشریح خواهند شد. شما خواهید دید که در آنها گاهی تصورات بصری و شفاهی (لفظی) توأمان شده‌اند.

سایر سیستم‌های رمزگذاری

رمزگذاری اعداد و شماره‌ها از روی شباهت بصری

در این روش هر عدد با یکی از حروف الفبا برحسب شباهت ظاهری تصور می‌شود.

۰ - ۰

۱ - ا (الف)

۲ - د (دو خط دارد)

۳ - س

۴ - م

۵ - هـ

۶ - ع

۷ - هـ

۸ - ح

۹ - و

برای به‌خاطر سپردن اعداد، باید ارقام آن را به حروف تبدیل کرد و با آنها کلماتی ساخت تا جمله‌ای که به‌خاطر سپرده می‌شود شکل بگیرد. درست مثل به‌خاطر سپردن اسامی، به‌تخیل خود میدان بدهید؛ و دریافت‌های مختلف را امتحان کنید تا وقتی که کلمات مناسب به‌ذهنتان برسند. مثلاً شماره تلفن

۲ ۵ ۶ ۱ ۴ ۵ ۹

د هـ ع ا م هـ و

درست می‌کند هندوانه عنبه آب ماه هر ویدا

به طور ذهنی پیش خود تصور کنید که چگونه «ویدا هرماه آب عنبه - هندوانه درست می کند»، در حالیکه کنار آب میوه گیری نشسته و لباس سبز و قرمز و نارنجی پوشیده. در ادامه رابطه ای بین ویدا و شخصی که می خواهید شماره اش را به خاطر بسپارید پیدا کنید، مثلاً ویدا شبیه آن شخص باشد. برای به یاد آوردن شماره تلفن براساس این تصور، کافی است که حروف را به ارقام تبدیل کنید. مسلماً این سیستم به خاطر سپاری نیازمند قدری تمرین است اما اگر برایتان جالب باشد و مرتباً به آن مراجعه کنید، به سرعت آن را فرا می گیرید. هرچه بیشتر تمرین کنید، سریعتر یاد می گیرید.

شاید ساختن چنین قصه کوتاهی برای هریک از آشنایان خود بامزه و سرگرم کننده باشد. البته همانطور که می بینید در مثال ما شماره تلفن انتخاب شده برای تفسیر و تعبیر خیلی راحت و مناسب است، ولی اجرای چنین دستورالعملی همیشه هم اینطور ساده نیست. اما به هر حال خیلی به ندرت اتفاق می افتد که نتوان برای ترتیب کلمات، معنا و مفهومی پیدا کرد. تخیل - آفرینش تسلسل های تصویری است. باید آن را برای رشد و پرورش خودش به کار گرفت زیرا این رشد و پرورش در روند کار اتفاق می افتد.

رمز آوایی برای ارقام

در این رمز هر رقم (شماره) با صدای مشابه و هم آوا تصور می شود (صدا های خیلی شبیه یا متعلق به یک گروه آواشناسی: صدا های لبی، صدا های دندانی و غیره).

این سیستم به خاطر سپاری تا حدی از رمز بصری تشریح شده در بالا برگرفته شده. برای هر رقم، یک حرف مطرح می شود و برای این حرف به نوبه خود، یک لغت «چنگک» که به مصور ساختن و به خاطر سپاری آن کمک می کند. «لغت - چنگک» خیلی کوتاه است.

دو رمز ساده خیالی و ذهنی

سیستم های خیالی و ذهنی مشروح در پایین، بر پایه رمزهای تصورات بصری که در قرن ۱۷ استفاده می شده اند، استوار گشته. بعدها کتاب های زیادی در فرانسه، انگلستان و آمریکا در این باره نوشته شدند. رمزهای ارائه شده در اینجا توسط یانگ و گیbson طراحی شده اند. یکی از آنها بر اساس تجسم و خیالپردازی برنامه ریزی شده و در دیگری حروف و محل استقرار آنها در روی صفحه تلفن استفاده می شوند. این سیستم های به خاطر سپاری نسبتاً ساده و راحتند.

متد ۱۰ نقاشی

ایده این رمز عبارت از تصور هر رقم با شکل یک چیز است. ربط دادن شماره ها با سمبل های زیر در تخیلات اصلاً مشکل نیست:

- | | |
|------------|------------------------|
| 0- بشقاب | 5- انگشتان مشت شده دست |
| 1- نیزه | 6- مار |
| 2- قو | 7- چراغ راهنما |
| 3- سه شاخه | 8- ساعت شنی |
| 4- بادبان | 9- حلزون |

- | | |
|-----------------|----------|
| ۵- قلب | ۵- دگمه |
| ۶- یک لنگه قیچی | ۱- مداد |
| ۷- پرنده در افق | ۲- عصا |
| ۸- کوه | ۳- چنگال |
| ۹- کرم | ۴- لک لک |

این متد برای به خاطر سپاری خیلی سریع اعداد کوتاه ایده آل است. آن را وقتی مجبورید زمان حرکت قطار، برنامه تلویزیونی، قرار ملاقات و قرارهای کاری را به خاطر بسپارید، استفاده کنید. مثلاً برای آنکه ساعت ۸.۱۲ را به خاطر بسپارید باید ساعت شنی، نیزه و قو را تصور کنید. چند تجسم آنی از اشکال و تصاویر آنها را در ترتیب درست مبذول کنید. تصور کنید که این کادر از یک کارتن است و سناریوی آن، اجزاء و عناصر مختلف را در ترتیب داده شده ربط می دهد، بگذارید تخیل راهنمای شما باشد.

کاربرد عملی تصورات برای اعداد

در زندگی روزمره اغلب برای ما پیش می آید که اعداد مختلف را به یاد بیاوریم، تصور کردن آنها، این وظیفه را آسان می کند و حتی می تواند آن را سرگرم کننده سازد. فرض کنیم شما می خواهید به خاطر بسپارید که دندانپزشکتان در طبقه چهارم زندگی می کند: ۴ بادبان است (۴ لک لک است، یا هر رمزی که خود شما در نظر گرفته اید). کافی است تصور کنید که دندانپزشک شما یک قایق

بادبانی را هدایت می‌کند (یا از یک لک‌لک نگهداری می‌کند، یا...).
در اینجا مهمترین چیز میدان دادن به تخیلات و یافتن تصور بصری لازم است که موضوع را به عدد مربوط می‌سازد. شما می‌توانید از یک رمز استاندارد استفاده کنید یا تصویری روشن و زننده را به طور خاص برای مورد مشخص خودتان جستجو کنید.

برای به خاطر سپردن چند عدد، آنها را به طور جداگانه تجزیه و تحلیل کنید و سپس بین آنها تصویری ربط دهنده در ذهن پیورانید. فرض کنیم که شما باید شیشه‌ای به ابعاد 10×12 سانتی متر بخرید. پیش از هرچیز، شکل آن را به طور بصری تصور کنید: مربع مستطیل. این مربع مستطیل چه شکلی است؟ طبق اولین رمز شرح داده شده، عرض آن ده انگشتان دست را متصور می‌سازد (10)، و طول آن یک دو جین تخم مرغ را (12). اگر تصور کنید با هر دو دست شانه دوازده تایی تخم مرغ را گرفته‌اید، اندازه‌های این شیشه به یاد شما می‌مانند.

تصورات شخصی آزاد

ما چندین تصور بصری مشخص را که به خاطر سپردن اعداد را آسان می‌کنند دیدیم. روش کلاسیک سنتی عبارت است از مراجعه به سیستم قدیمی رمزها، اما من سعی کردم با همان هدف، تصورات شخصی طبیعی (خودزاد) را استفاده کنم، و نتیجه خوبی گرفتم. تخیل خود را به کار بگیرید تا به ارقام، مفهومی مشخص بدهید. در حین به خاطر سپردن هر رقم و عدد از خودتان بپرسید: «چگونه

طنین انداز می شود؟ به چه چیزی شبیه است؟ آیا چیزهای آشنایی را به یاد می آورد؟»

فرض کنیم شما می خواهید شماره تلفن 45-39-36-89 را که می توان به صورت 4-539-36-89 هم آن را نوشت به خاطر بسپارید.

۱. به تمامی اعداد نگاه کنید.

۲. شماره تلفن را به گروه های کوچک ارقام تقسیم کنید. کار با گروه های ۲ رقمی ساده تر است: اغلب شماره ها دقیقاً اینگونه نوشته می شوند. ما شماره 45-39-36-89 را به دست می آوریم. با این اعداد چه می توان درست کرد؟

به تخیل خود در جستجوی تصورات شخصی میدان بدهید. مدت زمانی وقت، صرف این کار کنید: تخیلات گوناگون را امتحان کنید. در این مورد، ترتیب و توالی ارقام می تواند به مفهوم تاریخی فرانسه منجر شود:

45- پایان جنگ جهانی دوم

39- آغاز آن

36- جبهه مردمی

89- انقلاب فرانسه

چهار تاریخ مهم گذشته تاریخی ما - شانس آوردیم! اما اگر چنین تصادف ها و تشابه هایی نبودند، می توانید به تاریخ تولد آشنایان، شماره های آدرس های آنها، کدهای سازمان ها و اداره ها مراجعه کنید. شاید شما پسری ۴۵ ساله و دختری (یا عروسی) ۳۹ ساله داشته باشید و دوست خوبی در خانه شماره ۳۶، و شاید در سال ۸۹

بازنشسته شده‌اید. از آنجایی که ما در این متد برتصورات شخصی آزاد تکیه می‌کنیم، باید خودمان دنبال تصاویر مناسب بگردیم. درباره شماره‌های مؤسساتی که خوب می‌شناسیدشان فکر کنید، آنها می‌توانند خیلی مفید باشند.

اگر شماره ۷ رقمی داشتیم (مثل شماره تلفن‌های قدیمی)، شماره ما می‌شد: 5393689. آنگاه می‌توانستیم تصورات زیر را خلق کنیم:

دستی که مشتش شده و می‌خواهد جنگ را نگه دارد

5-

39- آغاز جنگ جهانی دوم

36- جبهه مردمی

89- انقلاب فرانسه

همه اینها شاید قدری سخت به نظر برسد. اما مهم آن است که مؤثر و کارآمد است! این روش مستلزم آن است که شما در جستجوی تصور شخصی خود قدری زمان و وقت صرف کنید. در این میان شما در تصورتان یک چیز شخصی جای می‌دهید، و این چیز شخصی، ردی عمیق در حافظه برجای می‌گذارد. با تصور اعداد با تصاویری که به شما نزدیکند، روند به یاد آوردن را آسان می‌کنید. دنبال تصورات داستانی بگردید و مطمئن باشید که آنها را پیدا می‌کنید. به قول سامرست موآم: «تخیل به اندازه تمرین دادن آن رشد می‌کند، و برخلاف عقیده رایج در سن بلوغ تمرینش تر است تا در جوانی».

تجسم محض

برای به خاطر سپردن بخش اعظم اعداد و شماره‌های کوتاه، تمرکز توجه بر روی تصاویر بصری ذهنی آنها کاملاً کفایت می‌کند. مکث کنید و این تصویر را در درون خود بازسازی نمایید. پیش خود تصور کنید که عدد با حروف چاپی درشت قرمز رنگ بر روی دیوار سفید نوشته شده است یا ارقام نئون زرد رنگ در زمینه آسمان شب مشتعل و نورانیند. این نوشته را وادار کنید حداقل ۱۵ ثانیه در تخیل شما سوسو بزنند. بعد از این کار، خود عدد را سرجای اولش برگردانید؛ خواهید دید که به آسانی می‌توان آن را در قرینه لازم و مقتضی قرار داد - مثلاً اگر موضوع آدرس باشد - روی در ساختمان یا (برای به خاطر سپردن طبقه) روی در آسانسور. شما با تکرار عدد با صدای بلند یا با کمک یک کانال ادراک حسی دیگر، تأثیر و خاطره آن را در حافظه باز هم آسانتر می‌سازید.

خلاصه مطالب فصل دوازدهم

۱. متد تصورات بصری را به آسانی می‌توان در مختلف‌ترین زمینه‌ها، گسترش داد. به کار بردن آن برای به خاطر سپردن اعداد بسیار مؤثر است.
 - باید اعداد انتزاعی را به سمبل‌های مشخص ترجمه کرد. در ترجمه و برگردان اعداد، سیستم قابل قبول‌تر برای خود را انتخاب کنید.
 - استفاده از تصورات غیرارادی (خود به خودی) را امتحان کنید.
۲. برای خوب به خاطر سپردن اعداد شاید تمرکز توجه و تجسم ساده، کافی باشد، به خصوص اگر از سیستم‌های مشروح در کتاب خوشتان نمی‌آید. اما در هر صورت آن‌ها را آزمایش کنید: مثل خیلی چیزهای دیگر در زندگی که بایستی فراگرفت تا دوستان داشت.

تمرینات

۱. به خاطر سپردن شماره ماشین دوستان و نزدیکانتان را به عنوان یک هدف برای خود تعیین کنید - به تدریج و روزی یک شماره. شیوه‌های مختلف را آزمایش کنید، اینطوری پیدا کردن شیوه مناسب برای خودتان راحت‌تر خواهد بود. فراموش نکنید از رمزهای بصری، شیوه‌های ده نقاشی و تصور آزاد استفاده کنید.
۲. امتحان کنید، شماره بیمه‌نامه خود را با شیوه انتخابی خود به خاطر بسپارید.
۳. امتحان کنید شماره تلفن دوستان خود را به شیوه تصور آزاد به خاطر بسپارید. اگر در همان اولین شماره گیر کردید، شیوه دیگری را آزمایش کنید، یا شماره دیگری را بردارید. به تخیل خود فرصت دهید ابراز وجود کند: جستجوی تصور نیازمند وقت و مهارت است.
۴. سعی کنید شماره تلفن‌هایی را که برایتان مهمند به خاطر بسپارید - تلفن اقوام، پزشکتان، تعمیرکار تلویزیون، خدمات شهری، امداد فوری. متد به خاطر سپاری را خودتان انتخاب کنید، تمرین کنید و زود به زود این شماره‌ها را به یاد بیاورید. در صورت امکان از شماره‌هایی که موفق شده‌اید به خاطر بسپارید استفاده کنید.
۵. سعی کنید قیمت مواد غذایی را در مغازه‌ها به شیوه تجسم بصری به خاطر بسپارید. متمرکز شوید و در ذهن همه برچسب‌های قیمت‌ها را بازآفرینی کنید، و در عین حال قیمت‌ها را ارزیابی کنید. اگر می‌خواهید سختی تمرین را افزایش دهید، به طور ذهنی قیمت‌های دو کالای مشابه را مقایسه کنید.
۶. شماره‌هایی را که تصادفاً به چشمتان می‌خورند انتخاب کنید و خود را موظف سازید که آنها را طبق شیوه برگزیده به خاطر بسپارید.

این شماره‌ها می‌توانند شماره‌های خانه‌ها، خیابان‌ها، تعداد طبقات یک ساختمان، تعداد لامپ‌های اتاق، تعداد سنگ‌های قیمتی زیورآلات و شماره‌هایی از این قبیل باشند. همچنین حفظ کردن کدپستی آدرس افرادی که به آنها نامه می‌نویسیم و روزهای تولد اقوام و دوستان خیلی مفید است.

۷. سعی کنید شماره حساب جاری یا دفترچه بانکی خود را به خاطر بسپارید.

۸. سعی کنید شماره‌های گواهینامه رانندگی و پاسپورت خود را طبق شیوه مورد علاقه‌تان به خاطر بسپارید (و در ادامه - مدارک مشابه اعضای خانواده را).

۹. به شیوه مورد علاقه خود مراجعه کنید تا شماره رمز کارت اعتباری خود را به خاطر بسپارید.

فصل سیزدهم

زبان‌های خارجی

تمامی خرد بشری نمی‌تواند تنها به یک زبان تعلق داشته باشد، و هیچ زبانی توانایی بیان همه اشکال و تجلی‌های هوش ما را ندارد. عذرا پاوند

زبان‌های خارجی به نظر بسیاری کسان دشوار می‌آیند زیرا اغلب در نظر اول هیچ وجه اشتراکی با زبان مادری ندارند. باید حجم زیادی از اشکال جدید لغوی و گرامری را به خاطر سپرد، در حالیکه در ذهن، ساختاری وجود ندارد که بتواند آنها را یکجا جمع کند. ولی می‌توان روند آموزش را با استفاده از تیزبینی و دقت نظر و توانایی نظم بخشیدن به مطالب آموزشی، آسان ساخت. کتاب پ. روزن. باوم^۱ (Italian for educated) - خودآموز زبان ایتالیایی برای افراد فرهیخته و فرهنگی - مثال خوبی است. روزن باوم با تحلیل فرم‌ها و اشکال مختلف نشان می‌دهد چگونه اصول و قواعدی را که به آموزش زبان با

حداقل یادگیری طوطی وار کمک می کنند، پیدا کنیم. تیزبینی و دقت نظر به شما کمک می کند تبدیل شوید به «دانشجویی کنجکاو و مستعد در حدس زدن». نظر به نتایج به دست آمده، هرکسی می تواند به این مرحله برسد.

مثل هر رشته علمی، در اینجا هم بایستی اطلاعات به دست آمده را مجدداً با آنچه که قبلاً داشته ایم مرتبط سازیم. این کار مستلزم برقراری پل هایی است بین فرهنگ مادری و فرهنگ ملت بیگانه. در ادامه خواهیم دید چگونه فراگیری زبان های خارجی با کمک روش هایی چون تجسم بصری، توجه منتخب، تصور اشکال و تصاویر و ساختن قصه های کوتاه، آسان می شود. حتی وقتی که جستجوی لغات هنگام مکالمه به زبان خارجی برای شما سخت است، این ابزار باعث می شوند که جملات و عبارات را فعالانه تر برگزینید و در نتیجه سریعتر به مکالمه روان تسلط پیدا کنید.

تجسم بصری اجرای ترجمه را با تأمین عبور ذهنی مستقیم از کلمه به اشکال مشخص (یا بالعکس) بدون مرحله مقدماتی عبور از کلمه یک زبان به کلمه زبان دیگر ساده می کند. در حین تکرار هرچه واضح تر واژه، بایستی در عین حال به طور بصری معنا و مفهوم آن را تصور نمود (که معمولاً در آموزش زبان های خارجی اجرا نمی شود). و نیز می توان صحنه هایی را با ژست ها و حرکات واقعی و بیان کلمات با صدای بلند، در تخیل خود یا به طور واقعی اجرا کرد. مثلاً «خورشید می درخشد» به انگلیسی می شود: «the sun shines». لغات زبان مادری را حذف کنید و تصویر بصری را مستقیماً به جمله

انگلیسی پیوند دهید: و پیش خود، خورشید درخشان را تصور کنید و به انگلیسی تکرار کنید: «the sun shines». به‌طنین کلمات «sun» و «shines» گوش فرا دهید - آیا به‌نظرتان نمی‌رسد که این‌ها کلمات درخشانی هستند که خودشان نور ساطع می‌کنند؟ از این گذشته، به‌نظر من، این لغات انگلیسی قدری «تیره و تارند»، مثل خود خورشید بریتانیای کبیر، پس در اینجا می‌توان بی‌روحي و خونسردی انگلیسی را نیز به‌یاد آورد. این به‌طور محض ترکیب خیالی ذهنی است، اما این نوع تعابیر کوتاه‌گویی به‌لغات جدید چاشنی خاص و فردیت و انحصار می‌دهند. با بررسی این لغات به‌گونه‌ای آنها را در زندگی شخصی خود انتخاب می‌کنیم و به‌این وسیله رد آنها را در حافظه تقویت می‌نمائیم. با این عملکرد، تخیل خود را به‌کار می‌گیریم تا حواس مختلف را به‌کمک حافظه جلب کنیم.

دومین لحظه مهم - توجه انتخابگر. در این مورد، توجه برروی مفهوم و ساختار جمله متمرکز می‌شود. کلمه یا عبارت اصطلاحی (اصلاح)، اجزاء و عناصر اطلاعاتی زیادی با استناد به‌معلوماتی که قبلاً کسب کرده‌اید در اختیار شما قرار می‌دهد؛ و در حافظه، حوزه‌های جدیدی برای نظم بخشیدن مؤثر به‌اطلاعات جدید گشوده می‌شوند. افرادی که به‌زبان‌های خارجی زیادی تسلط دارند دقیقاً چنین عملیاتی را اجرا کرده‌اند. معلم خوب به‌شما نشان می‌دهد چگونه دوزبان را مقایسه کنید، و بین آنها تفاوت‌ها و عناصر مشترک را پیدا کنید. مثلاً می‌توان ریشه کلمات را جستجو کرد و به‌آن چه که درباره آن می‌دانسته‌اید تکیه زد. ریشه در خود معنا و مفهوم

اساسی و پایه‌ای کلمه را دارد. مثلاً لغت انگلیسی *mankind* «انسانیت، بشریت» را می‌توان آسانتر به خاطر سپرد اگر در ابتدا تجزیه و تحلیل شود: موضوع، اتحاد دو کلمه است: *man* و *kind*. نقشه جهان را پیش خود تصور کنید که در آن همه انسان‌ها (*men*) از همه نژادها و تیپ‌ها (*kinds*) قدم می‌زنند. کلمه *kind* که در قرینه‌ای مشخص قرار گرفته، با اینکه خود اصطلاحی انتزاعی است، مفهومی مشخص و دقیق به دست می‌آورد که برای به خاطر سپردن بسیار آسانتر است.

طنین و معنا

وقتی یک کلمه خارجی جدید می‌شنوید، سعی کنید تلفظ درست آن را شکار کنید و آهنگ و طنینی نزدیک به آن در زبان مادری خود جستجو نمایید. بعضی از مردم این کار را تقریباً به طور اتوماتیک انجام می‌دهند که به میزان قابل توجهی به حافظه آنها کمک می‌کند. مسلم است که این روش همیشه امکان‌پذیر نیست و در بهترین حالت تنها شباهتی تقریبی در طنین واژه پیدا می‌کنیم. اما برای یک تازه‌کار شاید بد نباشد. یادآوری درباره طنین کلمات، حتی تقریبی، به هر حال از هیچ چیز بهتر است!

ذخیره لغوی - این اولین مانع در آموختن زبان خارجی است. مشکلات به خاطر «شوک آواشناسی» به وجود می‌آیند. ما باید گوش خود را تمرین دهیم تا به صداهای غیر معمولی عادت کند و تنها بعد از این کار تلفظ آنها را یاد بگیریم. بعد از این باید طنین (آهنگ) کلمات را به معنای آنها ربط دهیم و سرانجام گرامر زبان جدید یعنی ساختار

آن را بیاموزیم. این ساختار، طرز فکر ساکنین کشوری را که به این زبان حرف می‌زنند منعکس می‌سازد. گرامر، کلید درک و فهم رفتار و کردار آنها، نگاهشان به زندگی و نحوه هستی آنها در جهان است. شیوه‌های امروزی آموزش زبان‌های خارجی که شیوه‌های «مستقیم» یا شیوه‌های «فرو بردن مطلق» نامیده می‌شوند، عبارتند از اینکه دانش‌آموز را بلافاصله در محیط زبان بیگانه قرار می‌دهند. حتی یک کلمه به زبان مادری او گفته نمی‌شود تا از رویکرد به ترجمه که در مراحل خیلی بالاتر آموزش داده می‌شود اجتناب گردد. (برای تسلط به ترجمه باید هر دو زبان را به خوبی شناخت). لهجه در تکرار ساختارهای اصطلاحی درست می‌شود: دانش‌آموز هر ساختاری را تا وقتی که به خوبی فرا نگیرد، تمرین می‌کند. متد مشروح براساس تقلید و تکرار بنا شده؛ این متد می‌تواند تنها مکمل کورس اصلی و پایه باشد که در آن قواعد دستوری و تلفظی در مطالب متون مربوطه تشریح می‌شوند. درک، تجزیه و تحلیل، خلق تصور و برقراری روابط منطقی، عملیات ذهنی‌یی هستند که به خاطر سپاری درازمدت را تضمین می‌کنند. بی‌تکلفی (آزادی) در به کار بردن عبارات و ساختارهای لغوی (لفظی) تنها با تمرین صورت می‌پذیرد. آسانی استفاده آنها را می‌توان با گوش فرادادن به تمرینات ضبط شده در ضبط صوت، به طور مصنوعی حفظ کرد اما عبارات آموخته در این صورت معمولاً قالبی و کلیشه‌ای هستند. بازگو کردن گفتگوهای مطالعه و پرداخته شده خیلی ساده است اما شرکت جستن در گفتگو به صورت فی‌البداهه یا به سرعت پاسخ دادن به سوالات پیش‌بینی

نشده به مراتب سخت تر است. تمرینات می توانند بسیار مختلف و متنوع باشند اما به هر حال آزمایش توانایی خود در توضیح دادن به زبان خارجی را فقط در گفتگو با شخصی که این، زبان مادری اوست می توانید انجام دهید.

در فراگیری زبان خارجی می توان دو مرحله را تفکیک کرد: منفعل و فعال. در مورد اطلاعات منفعل، نقش اصلی را بازشناختن و ادراک ایفا می کند [جنبه غیرارادی کار حافظه]، و در مورد اطلاعات فعال - به یاد آوردن [جستجوی اطلاعات در حافظه، یعنی روندی دشوارتر]. در اولین مرحله، در حالیکه کاملاً با صداها آشنا هستید و نیز با لغات و قواعد نحوی، شما درک می کنید چه چیزی گفته می شود و چه چیزی نوشته شده است. در مرحله دوم نقش فعالانه ای را ایفا می کنید: با تسلط کامل حرف می زنید، می نویسید و مستقیماً به زبان خارجی فکر می کنید. از گیرنده تبدیل می شوید به فرستنده. ولیکن بی تکلفی (آزادی، تسلط) در حرف زدن تنها به قیمت تمرین بی وقفه حاصل می شود. هنگامی که نیاز به زبان خارجی و استفاده از آن کم می شود، شما تصور می کنید که این مهارت را از دست داده اید. سرعت و درجه از دست دادن آن بستگی به روشی دارد که زبان را فرا گرفته اید. اگر شما پایگاهی استوار برای درک زبان خارجی و ساختار آن داشته باشید، به محض اینکه در محیط آن زبان قرار بگیرید، این تسلط به سرعت به شما باز می گردد. ولی فهم و درک زبان، بدون معلومات و آگاهی تئوریک و رسمی شاید به مراتب سخت تر باشد. مثلاً دو بچه که هر دو به طور یکسان تحصیل کرده اند، پنج سال در آمریکای جنوبی به سر

می‌برند از ۴ تا ۹ سالگی. بعدها جین زبان اسپانیایی خود را در کالج با آموختن دستور زبان و صرف وقت برای مطالعه تکمیل می‌کند، در حالیکه جو این کار را نمی‌کند. بعد از ۱۰ سال تنها جین می‌تواند ادعا کند که زبان اسپانیایی را می‌داند زیرا جو تقریباً همه چیز را فراموش کرده. او هنوز در وضعیتی هست که حرف‌ها را بفهمد، اما احساس می‌کند دوباره یاد گرفتن ساختارهای زبانی لازم برای گفتگو خیلی دشوار است. عواطف نیز در اینجا نقش بزرگی دارند: روابط دوستانه با خارجی‌ها انگیزه را برای ساختن محرک‌های مکمل تقویت می‌کنند.

اطلاعاتی را که می‌خواهیم به خاطر بسپاریم بسته به روش پردازش آنها، بهتر یا بدتر در حافظه نگه خواهیم داشت. بهترین معلمین همانقدر در آموزش و علوم تربیتی کاردان و باصلاحیت هستند که در موضوعاتی که درس می‌دهند. آموزش هنر فکر کردن یعنی همان آموزش هنر استفاده از حافظه: به وسیله عملیات ذهنی در وضعیتی قرار می‌گیریم که عناصر و اجزاء اساسی را که تکیه‌گاه‌های فراگیری چیزهای جدید هستند پیدا کنیم.

غنی ساختن ذخیره لغوی، یک بازی زیرکانه است یادآور حل معمایی پیچیده که در آن باید تصویری را از قطعه‌های به هم ریخته بسازیم. شما بعد از اندکی تأمل درمی‌یابید چگونه کلمه جدید می‌تواند در سیستم کلمات قبلی که در مغز شما در جاهای خود قرار گرفته‌اند، وارد شود. قبلاً یاد گرفتید که از حواس خود استفاده کنید و آنها را در وضعیت آماده‌باش قرار دهید تا به یک دید خوب و همه

جانبه برسید. دقیقاً به همان گونه در آموزش زبان خارجی نیز به دقت به کلمات گوش فرادهید و در معنا و مفهوم آنها تأمل کنید؛ توجه کنید چگونه آنها شما را تحت تأثیر قرار می دهند، چه خاطره‌ای برجای می گذارند. این رهنمودهای ساده اولیه شاید کمک کنند که در آینده از اشکالات و پیچیدگی‌ها دور بمانید. مثلاً شاید به این نتیجه برسید که بعضی صداها به نظر تان نامطبوع می رسند و سخت تلفظ می شوند؛ مثلاً برای یک فرانسوی این صدا می تواند صدای $ch =$ باشد (خ در لغت «آخ» یا «باخ»). این صدا در فرانسوی مثل صدای بالای «گ» تلفظ می شود. به آن چه که برایتان دشوار است توجه بیشتری نشان دهید. تصوراتی را با لغات زبان مادری جستجو کنید و تفاوت‌های موجود را ببینید؛ مثل «گ» فرانسوی نزدیک است به طنین « $ch =$ خ» آلمانی، اما در آخر کلمه، این صدا (گ) مثل صدای (خ) آلمانی واضح تلفظ نمی شود. لغات آلمانی را با تأکید بر « $ch =$ خ» به طور پیاپی تکرار کنید: (ach, doch, hoch...). [برای روسی‌ها برعکس، تلفظ خ آلمانی خیلی راحت است]. در صورت وجود شنوایی زبانی ضعیف تلفظ صحیح صداها را نامأنوس در زبان خارجی می توان به تآسی و تقلید مستقیم از معلم متوسل شد.

در دوران ما می توان زبان خارجی را با توسل به شیوه‌های شنیداری و دیداری با استفاده از CDهای آموزشی در خانه هم یاد گرفت. این ابزار و وسایل کمک آموزشی اگر فقط یک سری قواعد اصلی را رعایت کنید کاملاً مناسب و قابل استفاده‌اند. پیش از هر چیز با فراگرفتن هر صدا از خود بپرسید صدای مشابه در زبان مادری شما

چگونه طنین می‌اندازد. سپس روی صدای جدید متمرکز شوید و ویژگی تلفظ آن را دریابید. مثلاً «o» اسپانیایی - مصوت باز - که به شدت با «o» بسته فرانسوی متفاوت است. در واریانت اسپانیایی باید لب‌ها را شل و دهان را باز کرد، در حالیکه در واریانت فرانسوی لب‌ها فشرده می‌شوند، به شکل دایره‌ای خیلی کوچک. نظارت‌های آوایی شما کمک می‌کنند به ظرافت‌های تلفظ توجه کنید؛ این ظرافت‌ها اگر با دقت و موشکافانه صداها را تجزیه و تحلیل و آنها را با یکدیگر مقایسه کنید، برای شما قابل فهم‌تر می‌شوند. بعداً در طول آشنا شدن با زبان‌ها، خانواده‌های مختلف آنها را خواهید شناخت: زبان‌های آنگلو ساکسون (انگلیسی، آلمانی، فلاتدرز (Flemish))، زبان‌های مشتق از لاتین (فرانسوی، ایتالیایی، اسپانیایی، پرتغالی)، زبان‌های اسکاندیناوی (دانمارکی، سوئدی، نروژی) و غیره.

همین که یک زبان خارجی را یاد بگیرید، یاد گرفتن زبان دیگر در نتیجه جستجوی شباهت‌ها و همسانی‌ها که تلفظ لغات جدید را با وجود مقولات و معیارهای موجود در حافظه راحت‌تر می‌کنند، آسان‌تر می‌شود. و شما درمی‌یابید که تنها باید به فراگیری تفاوت‌ها و تمایزها به عنوان اجزاء و عناصر جدید بپردازید. در این سیستم آموزشی طبقه‌بندی اجزاء و عناصر جدید یعنی شناخت ویژه چیزهایی که قبلاً با آنها آشنا شده‌اید و فقط باید در قرینه جدید درج کنید. در این میان اگر مدت زمانی وقت خود را صرف جستجوی مشابه‌ها کنید، به خاطر سپاری سهل‌تر می‌شود. مثلاً در زبان ایتالیایی صدای «o» درست مثل صدای «o» در اسپانیایی است. ولی همانطور

که خاطرنشان ساختیم، این صدا از «O» بسته فرانسوی متمایز است و از «O» انگلیسی باز هم دورتر. با پی بردن به این ویژگی‌ها که مختص هر زبان است، شما می‌بینید که در زبان انگلیسی دو واریانت تلفظ «O» بسته وجود دارد - بریتانیایی و آمریکایی. در هر دو مورد این یک مصوت صرفاً مفرد نیست بلکه صدایی غیر مشخص و مبهم است زیرا «O» از مصوت دیگری پیروی می‌کند: «U - او» همچون در کلمه «boat» (که نزدیک به «bout» تلفظ می‌شود). بریتانیایی‌ها بیشتر روی صدای «O» تأکید می‌گذارند در حالیکه آمریکایی‌ها آن را نرم تلفظ می‌کنند. به این ترتیب می‌بینید که یک نظارت ساده چقدر آموزنده است.

برای حفظ کردن عبارات اصطلاحی (اصطلاحات)، افعال و سایر لغات باید عادت کنیم اول آنها را تجزیه و تحلیل نمائیم - همانطور که قبلاً این کار را کردیم - و سپس در یک داستان کوتاه مناسب وارد کنیم. این کار برای گروه‌های ۱۵-۱۰ کلمه‌ای نتیجه خوبی می‌دهد اما در ابتدا بهتر است فقط ۵ لغت برداریم. فرض کنیم که شما خارجی هستید و دارید زبان فرانسوی یاد می‌گیرید. به شما فهرست لغات جدید برگرفته از متنی برای مطالعه داده می‌شود. پیش از هر چیز شما باید اطمینان حاصل کنید که معنی آنها را در متنی که به شما ارائه شده فهمیده‌اید. اکنون آنها را در متنی جدید جای دهید - در داستانی که خودتان ساخته‌اید. این داستان می‌تواند تنها یک پاراگراف باشد (هرچه کوتاهتر، بهتر)، اما بایستی همه لغات جدید را در خود داشته باشد. یک مثال می‌آوریم.

مثلاً این لغات و عبارات داده شده‌اند:

avoir conscience	—	یاد گرفتن (حفظ کردن)
se poursuivre	—	دنبال هم کردن
de sorte que	—	به این صورت که
turbulent	—	ناآرام، بی‌قرار
sécheresse	—	خشکی - خشکسالی
plus on est de fous,	—	هرچه شلوغی و ولوله بیشتر
plus on rit	—	باشد، بامزه‌تر است
une taupe	—	موش کور
aurait pû	—	اگر که...
téléfilm	—	تله فیلم

برای شروع کل فهرست را بخوانید و به کلماتی که برای گنجاندن سخت‌تر هستند بیشتر توجه کنید. در این مورد یکی از این کلمات: «تله فیلم» است. به محض اینکه ایده‌ای به ذهنتان رسید که چگونه این کلمه را در داستان بگنجانید، دیگر آماده‌اید که شروع کنید، و سوژه خود به خود می‌آید. به تخیل خود اعتماد کنید. به یاد داشته باشید که هدف این تمرین روح بخشیدن به لغات مختلف در قرینه‌ای است که به روشنی معنی و مفهوم آنها را مصور می‌سازد. نوشتن «دیشب یک تله فیلم دادند» کافی نیست. باید محتوای آن را تشریح کرد. مثلاً می‌توان نوشت (متن فرانسوی را برای آموزندگان این زبان می‌آوریم):

«Hier j'ai regardé un téléfilm, ce genre production à petit budget, peu de décor, souvent tourné en intérieur, avec des

cadrages prévus pour le petit écran. C'était un mélodrame montrant une famille bien française qui n'avait pas conscience des dangers causés par un enfant turbulent. Lors d'une période de sécheresse, la terre se craquelait et les taupes en profitaient pour sortir. Elles auraient pu être assoiffées si l'enfant n'avait pas laissé un seau d'eau dans le jardin de sorte qu'elles puissent venir boire. Il y en avait chaque jour davantage et l'enfant de dire: «Plus on est de fous, plus on rit!» Le jardin devint vite un vaste champ de bataille où les taupes se poursuivaient sans cesse).

[ترجمه:

«دیشب من یک تله فیلم تماشا کردم. آن یک ملودرام بود درباره اینکه چگونه یک خانواده معمولی فرانسوی به خطراتی که یک کودک بی قرار و ناآرام می تواند به وجود بیاورد، پی نبرد. در زمان خشکسالی زمین ترک برداشت و از ترک ها، موش های کور شروع کردند به بیرون آمدن. تشنگی و عطش آنها را هلاک می کرد اگر کودک سطل آب را در باغ نمی گذاشت، و این شد که آنها توانستند آب آشامیدنی پیدا کنند. هر روز تعداد آنها بیشتر می شد و کودک می گفت: «هرچه شلوغی و ولوله بیشتر باشد، بامزه تر است». باغ به زودی تبدیل شد به زمین کارزار، جایی که موش های کور بی وقفه دنبال هم می کردند.]

این نوع تمرینات در همه سطوح آموزشی بسیار مفیدند. مسلماً مبتدیان از جملات و عبارات ساده استفاده خواهند کرد. جالب است

بینیم اعضای یک کلاس با یک دسته لغت و عبارت، چند داستان مختلف می‌توانند بسازند. وقتی آنها برای کنترل و بررسی کارهایشان، داستان‌های خود را با صدای بلند می‌خوانند، معنی و مفهوم لغات جدید به‌روشنی و وضوح در متن‌های مختلف نمایان می‌شوند. سپس از هریک از اعضا خواسته می‌شود که واریانت تصحیح شده متن خود را بازنویسی کند و آن را خوب حفظ کند. تکرار، کلمات را در حافظه بهتر تحکیم می‌کند و لغت در آنجا همراه با قرینه و متن مربوطه حفظ و نگهداری می‌شود.

به نظر من این یکی از مؤثرترین و کارآمدترین شیوه‌های آموزش زبان خارجی است. آن را می‌توان باز هم مؤثرتر و کارآتر ساخت اگر صحنه‌هایی را که خلق کرده‌اید در حین خواندن متن با صدای بلند پیش خود تصور کنید. شما می‌توانید به‌صورت انفرادی با این شیوه آموزش ببینید. اما بهتر است کس دیگری هم در کنار شما باشد تا اشتباهاتتان را اصلاح کند. هرگز اشتباهات خود را تکرار نکنید. کافی است اشتباهات یک روز در ذهن شما گیر کنند. دیگر به‌زحمت می‌توان آنها را از آنجا بیرون راند. بهتر است زبان را با معلم یاد بگیرید یا یکی از آشنایان خبره و باصلاحیت اشتباهات شما را تصحیح کند. برای تقاضا کردن از او خجالت نکشید.

کارهای نوشتاری از جهات گوناگون به‌حافظه کمک می‌کنند. این نوعی از فعالیت خلاقانه است که به‌طور همزمان یک سری روندهای روحی روانی را در برمی‌گیرد. می‌توان به‌مطالب آموزشی بصری مراجعه کرد، چیزهایی مثل عکس، فیلم‌های ویدیویی یا نقشه‌ها تا

بدون ترجمه لفظی که موضوع تمرین در مراحل بالاتر است، از عهده درک مطلب برآییم. با تماشای تصویر باید مستقیماً ردهایی به زبان خارجی در حافظه برجای بگذاریم. مثلاً اصطلاح انگلیسی «Let's shake hands» در ترجمه کلمه به کلمه «بیائید دست‌ها را بلرزانیم» معنی می‌دهد. در حالیکه در حقیقت معنی آن «بیائید دست‌ها را بفشاریم» است. این نوع ترجمه‌ها را در کتاب رنه گوسینی^۱ «آستریکس^۲ در انگلیس» می‌توان یافت؛ آنها کاملاً از این نظر بارزند و نشان می‌دهند یاد گرفتن اصطلاحات به‌طور کلی و سرهم با مربوط کردن آن‌ها با تصاویر بصری نسبت به ترجمه هر لغت به‌طور جداگانه بسیار ارجحیت دارد. نمی‌توان تمثال آستریک دِ گالوآی کوچک را در معنی واقعی کلمه «لرزنده» فراموش کرد وقتی پسرعمویش با قدرت دست او را از بالا به پایین تکان می‌داد.

با ترسیم نقشه‌های مصورکننده موارد مختلف کاربرد قواعد، دستور زبان را می‌توان راحت‌تر یاد گرفت. این شیوه با قاعده اصلی جای دادن لغت در قرینه مقتضی رابطه تنگاتنگ دارد. شما به‌طور ذهنی پل‌هایی بین ایده‌های کلی و جزئیات برقرار می‌سازید و در حد امکان نقشه‌ها و برنامه‌های موفقیت‌آمیز برای بیان مطالب جدید جستجو می‌کنید. ثابت شده که مؤثرترین استراتژی اجرای تکالیف درسی این است که دانش‌آموز خود به‌طور فعال طرح‌ها و برنامه‌های خود را جستجو کند و اصول و سایر روابط متقابل را در رشته درسی خود بیابد. دقیقاً به همین دلیل توصیه می‌شود یادگیری اصول و

قواعد موجود با جستجوی روابطی که شما شخصاً می‌توانید بیابید، توأم گردد. مثلاً در زبان‌های لاتینی بعد از فعل «امیدوار بودن» جمله با فعل وجه شرطی می‌آید ولی زبان فرانسوی مستثناست: برخلاف سایر افعال که به دلخواه بیان می‌شوند، در پی فعل «امیدوار بودن» (espérer) فعل با وجه خبری می‌آید. برای به‌خاطر سپردن این موضوع فکر کنید که فقط فرانسوی‌ها تا چه حد از خود مطمئن هستند که حتی آرزوها و امیدهای خود را به‌طور قطعی و به‌یقین پیوسته بیان می‌کنند. وقتی یک فرانسوی می‌گوید «J'esp'ra qu'il vien dra» (من امیدوارم که او می‌آید)، او مطمئن است که دقیقاً همین‌طور است. با چنین تصویری به‌سختی می‌توان در انتخاب وجه فعل بعد از فعل «امیدوار بودن» (espérer) اشتباه کرد. در مواردی نظیر این باید تصورات شخصی خود را پیدا کنید؛ این کار هم موثر است هم مفرح. در اینجا همه اصول و قواعد شرح داده شده برای کمک به شما در آموزش زبان‌های خارجی با بیشترین رضایت خاطر و راحتی و لذت، فراخوانده شده‌اند، اما اگر چیزی را فراموش کردید که جنبه کاربرد عملی ندارد خودتان را سرزنش نکنید. حافظه در خدمت نیازهای روزانه ماست و با محیط اطراف ما تحریک و برانگیخته می‌شود. در این گونه موارد فصل مربوط به سیستم نگهداری اطلاعات در حافظه را در فصل ۲ «حافظه چگونه کار می‌کند» بازخوانی کنید. هیچکس نمی‌تواند چیزی را به‌یاد بیاورد که در اعماق حافظه‌اش چرت می‌زند و هرگز به آن مراجعه نمی‌کند. زبانی که «فراموش کرده‌اید» بعد از چند روز به‌سربردن در محیط زبانی مربوطه دوباره به‌یاد خواهید آورد. اگر

این زبان را به طور اساسی و پایه‌ای یاد گرفته‌اید نگران هیچ چیز نباشید.

مطالعه نیز همچون گوش دادن به نوار ضبط شده، در نگهداری و حفظ زبان‌های خارجی در کارتکس فعال حافظه همکاری می‌کند، کارتکسی که برای یادگیری آن تلاش کرده‌اید.

خلاصه مطالب فصل سیزدهم

۱. تجسم اجازه می‌دهد دستورالعمل ترجمه را حذف کنیم. به زبان خارجی فکر کنید، حتی به طور ذهنی هم فقط لغات خارجی را تلفظ کنید.
۲. لغات و تلفظ آنها را با مقایسه صداهایی که برایتان جدید هستند با صداهای مشابه در زبان مادری یاد بگیرید.
۳. لغات جدید را با جای دادن در یک متن، وارد حافظه کنید؛ هر بار یک قصه کوتاه بسازید که در آن همه لغات جدید استفاده شده باشند.
۴. ساختارهای لفظی و دستوری را با گروه‌بندی آنها از روی شباهت‌ها و تفاوت‌ها مقایسه کنید؛ به معلومات جدیدی که همان دم فرا گرفته‌اید توجه ویژه کنید زیرا باید در نظم و ترتیب لازم و مقتضی در «کارتکس‌های» جدید حافظه شما جای گیرند.
۵. نسبت به صداهای، نوانس‌های آنها (تفاوت‌های جزئی، نازک کاری‌ها) مثلاً طنین و مصوت‌ها، و به عبارات اصطلاحی (اصطلاحات) حساس و پذیرنده باشید. شرکت دادن حواس، دروازه ذهن را باز می‌کند زیرا زمینه تمرکز توجه و نظم و ترتیب دادن به روندهای ذهنی و خیالی را فراهم می‌سازد.

تمرینات

۱. تصورات بصری، به‌خاطر آوردن اصطلاحات علمی و فنی و لغات خارجی را آسان می‌کند. اسامی خیابان‌ها یا اسامی جغرافیایی را انتخاب کنید. در ابتدا به‌دقت به‌طنین صدای آنها گوش دهید و تصویری ذهنی در زبان مادری خود پیدا کنید. سپس بخش‌های مختلف لغات را تجزیه و تحلیل کنید و قصه‌های کوتاهی بسازید. این کار حافظه شما را فعال می‌سازد. در آخر، کلمه را با صدای بلند بارها تکرار کنید (سعی کنید تلفظ حتی الامکان صحیح باشد). مثلاً نام یک روستای آلمانی: klosterreichenbach کلوسته رایخن باخ Kloste raykhenbakh. فرض کنیم شما اصلاً زبان گوته را نمی‌دانید، به‌طنین کلمه گوش بسپارید و آن را به‌چند بخش تقسیم کنید: Klo-Sterr-Ei-Chen-Bach؛ این ترکیب، کلمات: Clos-Stére-et-chêne-Bach (بسته - مترمکعب - و - بید - باخ) را به‌یاد یک فرانسوی می‌آورد. چیزی شبیه یک معمای بلند و طولانی به‌دست آمده است که فقط ترسیم آن در ذهن به‌طور بصری باقی می‌ماند: «حصاری را دور یک مترمکعب درخت بید تصور کنید که آهنگساز آلمانی باخ با کلاه گیس سفید و شلوار کوتاه از آن محافظت می‌کند». خواهید دید که برای یک کلمه چندین واریانت مختلف جهت به‌خاطر سپاری می‌توان یافت.

تذکر. برای لغاتی که از الفباهای دیگری استفاده می‌کنند (کیریل، عربی، عبری و غیره) کافی است آوانویسی کنید و سپس به‌دنبال تصور ذهنی در زبان مادری بگردید.

۲. لغات خارجی را با قرار دادن آنها در متن یک قصه یاد بگیرید. برای شروع پنج کلمه بردارید سپس ده تا و در آخر ۱۵ تا. بهتر است که تلفظ شما را معلم یا شخصی که این زبان خارجی برای او زبان مادری باشد اصلاح کند.

۳. تلفظ صحیح و خوب در گرو رشد و پرورش و تقویت گوش آواشناسی و استعداد و توانایی تحلیل طنین صداهاست. به خصوص به لغاتی که تلفظشان برایتان خیلی سخت است توجه کنید. به تلفظ دقیق و صحیح دست یابید و ویژگی‌های صداها را یاد بگیرید؛ صداها را در زبان مادری خود پیدا کنید.

۴. با دنبال کردن این توصیه‌ها، جملات کوتاهی را که در هنگام سفر به کارتان می‌آیند تکرار کنید. گوش فرادادن به نوارهای ضبط شده توسط کسانی که این زبان، زبان مادری آنهاست، کمک می‌کند در محیط آوایی زبانی که می‌آموزید غوطه‌ور شوید. بعضی از خوانندگان تلفظ و طرز بیانی عالی دارند، پس اگر فرصتی برای استفاده از آنها یافتید، از دست ندهید. (خط ملودیک (آهنگین)، سیستم کامل تصور را خلق می‌کند؛ ریتم، تم، صداها، آرنج (چیدن)، به خاطر سپاری لغات و اقتباس آنها را از حافظه آسان می‌کنند). نوارهای ضبط شده بار بار استرایزند و فرانک سیناترا به زبان انگلیسی ابزار خوبی هستند.

۵. برای سفر به خارج از کشور خود را آماده کنید (حتی به آینده دور یا فرضی) و روزنامه‌های کشورهای مربوطه را بخوانید. حداقل یک ماه قبل از سفر شروع کنید به آماده شدن.

۶. در خارج از کشور امکانات و توانایی‌های خود را دریابید و

حافظه‌تان را با گوش دادن به آن زبان به‌طور مستقیم، تازه کنید. به‌دیگر سخن لازم نیست همان روز اول درست حرف بزنید و لغات کلیدی را فوراً پیدا کنید. با آرامش، تردیدها و مشکلات خود را دریابید: آنها اجتناب‌ناپذیرند و کاملاً طبیعی. راه گسترش سریع ذخیره لغات برای معاشرت روزمره - نگاه کردن به تلویزیون و گوش دادن به رادیوست. (من همیشه در سفرهایم به‌خارج از کشور از این تاکتیک استفاده می‌کنم و تصدیق می‌کنم که زبان من خیلی سریع‌تر فعال می‌شود زیرا با مجموعه لغات به‌مراتب بیشتری نسبت به حرف زدن در برخوردهای اتفاقی ساده، روبه‌رو می‌شوم). آخرین توصیه: در انتخاب برنامه‌های تلویزیونی یا رادیویی بیش از حد مشکل‌پسند و نازک‌بین نباشید. آخر در اینجا زبان نقش حیاتی را ایفا می‌کند. در برنامه‌های گوناگون، فیلم‌های سینمایی، فیلم‌های مستند و حتی «سریال‌های آمریکایی» علی‌رغم سطحی بودنشان، دیالوگ‌ها برای فهمیدن ساده‌ترین تا زبان اخبار که اغلب خیلی سریع و به‌زبانی خاص گفته می‌شود.

۷. برای آنکه زبان خارجی را فراموش نکنید، به‌طور مرتب کتاب‌ها یا متونی را به آن زبان بخوانید. در حفظ ارتباط زبانی، مطبوعات به‌شما کمک می‌کند - برای خود روزنامه یا مجلات خارجی تخصصی (رشته تخصصی) خود را انتخاب کنید.

فصل چهاردهم

حواس پرتی

عادت، توجه آگاهانه نسبت به کارهایی که انجام می‌دهیم را کند و ضعیف می‌کند. ویلیام جیمز

چه معالجاتی برای حواس پرتی وجود دارند؟

طبق فرهنگ تفسیری لاروس وقتی می‌گوئیم شخص حواس پرت است که افکار او از یک شاخ به شاخ دیگر می‌پرند یا به آسانی جلب چیزهای مختلف می‌شوند. شما بین محرک‌های مختلف از هم گسیخته می‌شوید و بدون اینکه واقف باشید از یک کار به کار دیگر می‌پرید. دقیقاً در همان لحظه‌ای که بایستی مکث می‌کردید و می‌اندیشیدید که به چه کاری مشغول هستید، حواس پرتی از خود نشان می‌دهد. برای آنکه با اطمینان براین حواس پرتی غلبه کنید باید پیش از هرچیز ببینید چه عوامل جلب‌کننده‌ای مانع شما در حرکت به سوی هدف از پیش تعیین شده هستند. بعداً کافی است این عوامل را از میان بردارید و به کار خود ادامه دهید بدون اینکه کوچک‌ترین توجهی به بقیه چیزها بکنید.

پیوستگی در افکار

فرض کنیم که شما در اتاق پذیرایی روزنامه می خوانید و به عینک احتیاج پیدا کرده اید؛ عینکتان در اتاق خواب است. هنگام راه رفتن در اتاق پذیرایی متوجه یک لکه روی قالی می شوید. در این میان گریه تان پیش شما می آید و میو میو می کند. شما او را نوازش می کنید، سپس به آشپزخانه می روید تا به او غذا بدهید. و در اینجا ناگهان به فکرتان می رسد که هدف اولیه شما به هیچ وجه غذا دادن به گریه نبود! اما چه کار داشتید می کردید؟ تنها با بازسازی مجدد وقایع به طور عکس در ذهن، نقطه مبدأ را پیدا می کنید: سالن پذیرایی، روزنامه و سرانجام به یاد می آورید که داشتید می رفتید دنبال عینک به اتاق خواب. به منظور اجتناب از سیکل جدید تعویض باید تلاشی آگاهانه را به کار بگیرید تا افکار خود را روی هدف اولیه ثابت نگه دارید.

مکث کنید، فکر کنید که باید بروید دنبال عینک. پیش خود شکل عینک را تصور کنید و درباره محلی که در آن قرار دارد فکر کنید و سپس هدف تان را در ذهن نگه دارید. اگر باز هم لحظه ای پیش آمد که حواس شما را پرت کند، آن را نادیده بگیرید. ابزار درست در اینجا، تکرار «دنبال عینکم می گردم» با خود است، تا وقتی که آن را در دست بگیرید. در راه مکث نکنید. پیگیر بودن در افکار - شیوه بسیار ساده ای است که به طرز شگفت انگیزی در اعمال سیستماتیک مؤثر است.

با بالا رفتن سن و پیری، واکنش نشان دادن به عوامل و فاکتورهای جلب کننده به شکلی مؤثر همواره سخت تر می شود. به جای اینکه

چند کار را به طور همزمان انجام دهید، بهتر است یک کار را به اتمام برسانید. به خودتان اجازه ندهید حواس پرت باشید و از موضوع منحرف شوید و به این وسیله هدف مورد نظرتان را فراموش کنید. افکارتان را پیگیری کنید و موانع را از میان بردارید تا همیشه موضوع اصلی را به یاد بیاورید.

آیا برای شما پیش نمی آید گاهی اوقات به یاد آوردن اینکه ماشینتان را کجا پارک کرده اید سخت شود؟ در این صورت، در لحظه ای که محل پارک را انتخاب می نمائید، مکث کنید و به دقت به اطراف نگاه کنید. به علایم راهنمایی کنار راه توجه کنید، به پیاده رو و خود محل پارک نگاه کنید. نام خیابان یا نزدیک ترین مغازه را بخوانید. این تنها وسیله برای حفظ شکل دقیق محلی که در آن هستید، در ذهنتان می باشد. مردم اکثراً عادت دارند در مواردی که فراموشی به آسانی منجر به پیامدهای تأسف آور می شود به چیزی توجه کنند. عادت کنید شماره محل پارک خود را روی قبضی که پیش خودتان می ماند بنویسید. این کار دروناً به شما آرامش می بخشد. هنگام بازگشت، توجه خود را روی جستجوی محل پارک متمرکز کنید. در صورت وجود پارکینگ های چندین طبقه، به رنگ پله ها، آسانسورها یا پلکان متحرک نیز توجه کنید. به همه چیزهایی که می توانند برای شما راهنما و جهت یاب باشند توجه نشان دهید: بنائی که زیر یک گوشه ای در دیدرس قرار گرفته، دستگاه تهویه و چیزهایی از این دست. چیزهایی را که در راه خروج می بینید در ذهنتان نگه دارید. قبل از آنکه وارد آسانسور شوید یا منطقه پارکینگ را ترک کنید

برگردید و در ذهنتان تصویری را که در بازگشت خواهید دید ثبت کنید. یکی از دلایلی که مردم راه برگشت را بد پیدا می‌کنند این است که راه، وقتی چشم‌انداز آن را از جهات مختلف ببینی کاملاً متفاوت به نظر می‌رسد؛ دقیقاً به همین دلیل در بعضی جاده‌های خوش‌منظره باید به هر دو جهت توجه نشان داد. وقتی بیش از حد گرفتارید، عجله دارید یا در بحث شرکت دارید، هیچ چیزی از آنچه را می‌بینید به خاطر نخواهید سپرد. زیرا ذهن شما مشغول کار دیگری است. برای به خاطر سپاری بیشتر و مطمئن‌تر، تیزبینی و دقت نظر خود را تقویت کنید: مکث کنید، به نشانه‌ها توجه کنید، تأمل کنید. نتایج به سرعت بروز می‌کنند و شما موقعیت مکانی را به مراتب آسان‌تر به خاطر خواهید سپرد. همه اینها به شدت حس جهت‌یابی شما را تقویت می‌کند.

مشارکت تصورات بصری

وقت آن رسید که بازگردیم به تصورات بصری - ما دوباره به این اصل مراجعه می‌کنیم تا بر فراموشی و سایر نقاط ضعف حافظه در زندگی روزمره غلبه کنیم. به یاد دارید که این شیوه در به خاطر سپاری اسامی، چهره‌ها یا مکان‌ها چقدر مؤثر بود؟ این شیوه هنوز کاربردهای زیاد دیگری دارد. اگر وسایلتان را هرجا که دستتان می‌رسد می‌گذارید و بعد فراموش می‌کنید، این توصیه برای شماست.

پیش از هرچیز یک لحظه مکث کنید (من این را «فتواستپ» می‌نامم)، به شیئی که جای داده‌اید و جایی که شیء را در آن

گذاشته‌اید نگاه کنید. این آگاهی و درک (گوشزد کردن به خود)، لحظه‌ای بسیار مهم است زیرا هرگونه عمل و فعل اتوماتیک را که از توجه می‌گیرزد، منتفی می‌کند. شما ناگزیر کارهایی را که انجام داده‌اید به خاطر می‌سپارید. سپس تصویری بصری خلق کنید که شیء را با مکانی که در آن قرار دارد مرتبط سازد. یک آقای ۷۵ ساله عادت داشت کیف خود را هرجا می‌رفت جا می‌گذاشت و این باعث ناراحتی‌های زیادی می‌گردید و هربار مجبور می‌شد مدتی طولانی دنبال کیفش بگردد. من به او توصیه کردم کیف را با صندلی اتومبیلش یکجا تصور کند. و او کیف را در جایی در کنار خود (جایی که اغلب قرار داشت) تصور کرد، و به این ترتیب یک تصویر ذهنی تغییرناپذیر و همیشگی خلق کرد. همچنین در او عادت نگاه کردن به صندلی کناری خودش پیش از آنکه ماشین را حرکت بدهد، ایجاد شد. اگر صندلی خالی بود، مجبور می‌شد برگردد و دنبالش برگردد. به این ترتیب، کیف فراموش شده را خیلی زود به یاد می‌آورد و پیش از آنکه خیلی دور یا دیر بشود به سراغش می‌رفت.

یک نمونه دیگر: خانمی دائماً کیف خود را روی پیشخوان مغازه‌ها جا می‌گذاشت. به او توصیه کردیم وقتی جایی را ترک می‌کند به دست‌های خود نگاه کند و این را برای خود به صورت عادت درآورد. او شروع کرد به تصور ذهنی تصویر کیف با دست‌هایش. در این مواقع، مکث بین دو عمل در درجه اول اهمیت قرار دارد. این خانم یاد گرفت مکث کند و به طور دقیق و واضح، پایان یک عمل و آغاز عمل بعدی را در ذهن خود ثبت کند. بعد او شروع کرد به تصور

نمودن دست‌های خود با همه چیزهایی که می‌توانست بردارد: کیف، لباس و غیره. در نتیجه، او دیگر کیف خود را فراموش نکرد. تصور بصری شیوه ساده‌ای است اما بسیار مؤثر و کارآمد. من خود با توسل به این شیوه، کاربردهای زیادی برای آن پیدا کردم: این کار به شما اجازه نمی‌دهد وسایلتان را گم کنید. یک شب هنگام ترک رستوران به دست‌هایم نگاه کردم. کیفم با من بود اما دستبندم گم شده بود. من نگاهی به دور و بر انداختم و آن را روی زمین پیدا کردم، احتمالاً وقتی داشتم پالتویم را درمی‌آوردم آن جا افتاده بود ولی تمام مدت صرف شام متوجه نشده بودم که دستبند روی مچ دستم نیست. اگر عادت تصور اشکال نبود به احتمال زیاد آن را گم می‌کردم.

یک نمونه دیگر: چگونه می‌توان به یاد داشت امروز کدام روز هفته است. «امروز چهارشنبه است یا پنج‌شنبه؟» این سؤال را اغلب از خود می‌پرسیم. برای آنکه همیشه پاسخ را بدانیم، روزهای هفته را با برنامه هفتگی کارهایمان تصور می‌کنیم:

دوشنبه: تحویل دادن بطری‌های خالی

سه‌شنبه: برنامه تئاتر در تلویزیون

چهارشنبه: گردش؛ و...

به این ترتیب مجبور نیستید سه‌شنبه یا دوشنبه را به‌طور تجربیدی و انتزاعی به یاد بیاورید. فقط درباره برنامه هفتگی خود فکر کنید، درباره اتفاقات معمولی‌یی که امروز یا دیروز رخ دادند: «آیا امروز صدای کامیونی را که بطری‌های خالی را جمع می‌کند شنیدم؟» یک روز شمار رویدادهای شخصی برای خود درست کنید که به‌طور منظم

و مرتب در زندگی روزمره شما رخ می دهند. همچنین شما می توانید از برنامه های تلویزیونی یا یک فعالیت منظم مثل دیدار دوستان در روزهای سه شنبه برای بازی بریج، تمرینات ورزشی، کلاس های آموزشی، و... استفاده کنید. خواهید دید استفاده از این نوع راهنماها چقدر آسان است.

روش دیگر عبارت است از علامت گذاری روزهای هفته با سمبل ها و علائم. تصویری بصری بین هریک از سمبل ها و شیئی که همیشه با خود حمل می کنید، مثلاً حلقه ازدواجتان پیدا کنید. هر صبح چند دقیقه این حلقه را به همراه سمبل روز جاری در هفته تصور کنید.

هر بار قدری مکث کنید و روی آن تصور تأمل کنید؛ آنگاه در طول روز با نگاه کردن به حلقه، آن تصور را به یاد می آورید.

امیدوارم در این مرحله، مراجعه به سیستم های ذهنی برای شما رضایت بخش بوده باشد. اگر هنوز این طور نیست صبور باشید و به استفاده از شیوه تصورات بصری ادامه دهید. اشتها، سر غذا می آید.

استفاده از راهنماهای بصری

فراموش کردن کیک در فر یا پیراهن در ماشین لباسشویی همیشه تأسف آور است و گاهی این فراموشی منجر به یک سانحه واقعی می شود. اگر گوشتان سنگین نیست می توانید از ساعت زنگ دار کمک بگیرید. ولی فردی که گوش سنگینی دارد نباید از ساعت دور شود؛ و حتی بهتر است ساعت زنگ دار قابل حمل بخرد.

روش دیگر: یک شیء راهنما را جلوی چشمتان بگذارید. مثلاً اگر دارید در فرکیک می‌پزید و به حمام می‌روید، یک چنگال چوبی روی چارپایه‌ای در حمام قرار دهید. اگر برعکس در هنگام طباحی کیک نباید فراموش کنید که لباس در ماشین ریخته‌اید، روی میز آشپزخانه یک قوطی پودر لباسشویی بگذارید. و آنگاه بدون هیچ ساعت زنگ‌داری با دیدن چنگال یا پودر لباسشویی به‌طور اتوماتیک در این باره فکر می‌کنید.

راهنماهای بصری را در مکان‌های معلوم و در دیدرس جای دهید، جایی که الزاماً و قطعاً می‌بینید. به یاد داشته باشید که عادت به سرعت احساس تازگی را کند و ضعیف می‌کند و عناصر و اجزاء جدید به سرعت در محیط حل می‌شوند. بنابراین باید راهنماهای بصری را عوض کرد یا محل قرار دادن آنها را، در غیر این صورت بعد از مدتی کوتاه دیگر متوجه آنها نمی‌شوید حتی اگر درست زیر دماغتان باشند. مثلاً دکتر به من دستور داده بود که دوبار در هفته از لوسیون پوست استفاده کنم. پیش از هرچیز با جدیت مقرر کردم در چه روزهایی از هفته این کار را خواهم کرد، و در نتیجه معالجه را به‌ندرت فراموش می‌کردم. اما با وجود اینکه شیشه لوسیون را روی روشویی در دیدرس گذاشته بودم، دوباره فراموش کردم از آن استفاده کنم. این شد که آن را درست در مرکز روشویی گذاشتم و حالا دیگر مطمئنم که فراموش کردن آن غیرممکن است.

اگر اغلب در سفرهای کوتاه شهری یا سفرهای بلندمدت هستید می‌توانید به «حافظه جیبی» متوسل شوید. در جیب‌تان چیزهای

کوچکی بگذارید که با شکل خود یادآور کارهایی هستند که باید انجام دهید. مثلاً می‌توانید یک تکه از قوطی پودر لباسشویی را در جیب‌تان بگذارید. دفترچه یادداشت هم فکر خوبی است. خود نوشتن تاریخ‌ها یا علامت‌گذاری در دفترچه یادداشت، به ثبت آن در حافظه کمک می‌کند. اما هنوز یک کار دیگر مانده و آن هم عادت به اینکه زود به زود در حافظه جیبی خود بگردیم، بدون این کار، بودن یا نبودن راهنمای بصری بی‌معنی است!

آیا اغلب اوقات برای شما پیش نمی‌آید که فراموش کنید در ورودی را ببندید، کلید برق زیرزمین را خاموش کنید، گاز را ببندید یا شیر آب را در باغ ببندید؟ شاید در اینجا مسئله عدم اعتماد به نفس باشد: شما تردید دارید که آیا همه کارها را همانطور که باید انجام داده‌اید. وقتی همه چیز را امتحان کنید، طبق قاعده همه چیز مرتب خواهد بود. این هم روش آزمایش شده برای خلاصی از این تردیدها: سعی کنید هرکاری را انجام می‌دهید همان لحظه در ذهنتان ثبت کنید، و نه بعداً؛ این هنوز یک مورد از مواردی است که بایستی کارها را آگاهانه انجام دهید. ناظر خود باشید و به‌طور ذهنی تفسیر کنید: «من ماشین خود را قفل می‌کنم، همه درها بسته‌اند، ماشین روی ترمز دستی است». در اینجا بعد از به پایان رساندن کارها، دوباره یک مکث کوتاه کنید. گفتگو یا جریان فکر خود را اگر تنها هستید قطع کنید و به این امر واقف باشید که چگونه لحظه‌ای پیش کاری را که به اتمام رسانده بودید آگاهانه در حافظه ثبت کردید. حرف زدن با خود به هیچ وجه کار احمقانه‌ای نیست. همه ما دائماً با خودمان حرف می‌زنیم،

فقط ناآگاهانه و بی صدا. لحظه ثبت در ذهن خود آگاه، نقش عظیمی در روند به خاطر سپاری ایفا می‌کند. توجه داشته باشید از تأثرات و خاطره‌های بی‌شماری که در طول روز با آنها سروکار دارید، فقط آن اتفاقاتی که درک شده‌اند در حافظه باقی می‌مانند. با فکر کردن درباره یک چیز و تفسیر آن، ردی درک شده در حافظه باقی می‌گذارید که بالطبع پایدار و ثابت خواهد بود. وقتی سعی می‌کنید به یاد بیاورید ماشین را قفل کرده‌اید، دوباره خودتان را در پروسه قفل کردن آن می‌بینید. مگر وقتی می‌خواهیم هم صحبت خود یا حتی خودمان را در مورد صحت یک واقعیت مجاب کنیم بی‌اختیار نمی‌گوییم: «من دقیقاً به یاد دارم چگونه این کار را کردم؟» شما حتی به‌طور ذهنی می‌شنوید که چگونه در آن موقع، حرکات و اعمال خود را تفسیر کردید. حافظه بصری، متحدی نیرومند است. آن را بدون تردید استفاده کنید. حافظه بصری توأم با حواس آگاهانه شرکت داده شده، به شما اعتماد به نفس خواهد داد و این برای آرامش درونی ضروری است.

این همان شیوه‌ای است که به شما کمک می‌کند از ترس بی‌پایان و همیشگی از دست دادن و گم کردن اشیاء و وسایل خود خلاص شوید. وقتی بیش از حد سرگرم و گرفتار هستیم، حواس پرت و پریشانیم یا عجله داریم، برای انجام کارها به‌طور اتوماتیک و بدون تأمل و اندیشه مستعدیم. در حقیقت ذهن ما درگیر آینده است و به همین دلیل به حال توجه نمی‌کند، حالی که گویی مربوط به گذشته است. هرچند چنین رفتاری کاملاً قابل توضیح است اما باید اعتراف

کرد که مایه دردسراست. شما برای جستجوی چیزهایی که نمی‌دانید کجا گذاشته‌اید زمان بیشتری را از دست می‌دهید تا برای به‌خاطر سپردن اینکه آنها را کجا می‌گذارید.

من عادت داشتم اشیاء قیمتی، پول و این جور چیزها را وقتی تعمیرکاری، ناشناسی، کسی به‌خانه‌ام می‌آمد با عجله پنهان کنم. در حین حرکت به‌سمت در همه چیزهایی را که جلوی چشم بودند برمی‌داشتم و هرکجا دستم می‌رسید می‌گذاشتم. بارها و بارها فراموش می‌کردم چه چیزی را کجا گذاشته‌ام و به این فکر می‌افتادم که شاید اصلاً آن را گم کرده‌ام. همسرم با آرامش بیشتری با این مسئله برخورد می‌کرد و می‌گفت: «بالاخره یک روز پیدایش می‌کنی، آخر خودت می‌دانی که هرگز چیزی را گم نمی‌کنی». حق با او بود، اما وقتی نمی‌توانی چیزی را درست همان موقع که نیاز داری پیدا کنی، وضعیت ناراحت‌کننده‌ای است. سرانجام تصمیم گرفتم به توصیه‌هایی که به‌دیگران می‌نمودم، خود عمل کنم.

پیش از هرچیز از عجله کردن دست کشیدم. آخر برای چه باید عجله کرد؟ مردم می‌توانند کمی پشت در منتظر بمانند. سپس از آشنایانم خواستم وقتی به‌من تلفن می‌کنند تا شش بوق صبر کنند تا من بتوانم با آرامش کارم را تمام کنم یا کنار بگذارم. و در آخر عادت کردم مکث کنم و به‌طور ذهنی همه اشیاء را در جاهایی که می‌گذاشتم همراه با تفسیر و تعریف ثبت کنم، مثلاً «گوشواره، زنجیر و حلقه طلا را در جعبه بالایی می‌گذارم». این کار فقط چند ثانیه وقت می‌گیرد، اما بعداً هنگام فکر کردن به اشیاء قیمتی، تصور لازم در ذهن من آشکار

می شود. از وقتی که مرتباً مکث می کنم، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده ام و اکنون دیگر خیلی به ندرت وسایلم را فراموش یا گم می کنم. بخش اعظم دانشجویان من که از این شیوه استفاده می کنند، همین مطلب را تأیید می نمایند. شگفت آور است چگونه چند ثانیه تمرکز می تواند به حافظه کمک کند و زندگی شما را تغییر دهد. امتحان کنید و خودتان مطمئن شوید.

چگونه فکری را که از ذهن شما می لغزد و در می رود به یاد بیاورید؟ پاسخ ساده است: مراحل مختلف گفتگو یا توضیحات را در ذهنتان بازسازی و راهنماهای بصری را جستجو کنید. اگر دارید چیزی را مطالعه می کنید، صفحه قبلی را دوباره بخوانید. اگر دارید به جایی می روید، کمی به عقب برگردید یا به طور ذهنی راهی را که لحظه ای قبل طی کرده اید بازسازی کنید. اگر بحث داغی جریان دارد، زنجیره حرف های قبلی را دنبال کنید. تغییر موضوع در بحث و گفتگو اغلب بهانه ای برای بیان ایده های جدید می دهد که ارتباط منطقی گفتگو را از بین می برد. و برعکس، تصورات طبیعی هم صحبتتان می توانند دلیل عدول از موضوع باشند که در این صورت سر رشته افکار گم می شود. جریان بحث و گفتگو را با به یاد آوردن دقیق و واضح آنکه چه کسی چه گفت در ذهن بازآفرینی کنید و به این ترتیب توالی افکار و ایده ها را بازباید. دقیق و با توجه باشید تا راهنمایی بصری بیابید که شما را به رد افکار لغزیده و گم شده برساند. با رشد و پرورش تیزبینی و دقت نظر در خود، در ضبط اطلاعات در حافظه به مراتب دقیق تر خواهید بود و همین مطلب در مورد اقتباس

اطلاعات از آنجا نیز صدق می‌کند. اگر حافظه‌تان به شما خیانت می‌کند، عصبانی شدن بی‌فایده است: باید برعکس آرام باشید و راهنماهای بصری یا راهنماهای دیگری را جستجو کنید.

راهنماهایی برای به یادآوری صحیح

راهنماها را به دام بیاندازید. این کار از نوع بازی با معماهاست، و ماهیت آن در این است که ماهرانه از خود سؤال‌هایی بپرسید تا یکی از آنها شما را به راهنما برساند. این کار در نوع خود، شما را در برابر فقر تجسم تصاویر و اشکال یا عدم وجود آنها بیمه می‌کند. به جای آنکه منتظر شوید راهنماها به ذهنتان برسند، خودتان فعالانه به جستجوی آنها بپردازید. در آغاز سؤالات عمومی بپرسید و سپس سؤالات خاص‌تر که تعیین‌کننده قرینه متن هستند (مربوط به زمان، مکان، محیط و اوضاع، حوادث و وقایع، اشخاص و غیره). این اصل تقسیم‌بندی به جهات برای تحریک تصور، در هر زمینه‌ای می‌تواند به کار رود. سؤالاتی که مطرح می‌کنید به شما کمک می‌کنند آن چه را که لازم دارید به یاد بیاورید.

ترتیب و نظم

بهترین ابزار در برابر حواس پرتی، نظم مشخص در همه چیز است. اگر استعداد تأسف‌آوری در گم کردن کلید دارید، یکبار و برای همیشه جای مشخصی برای آن انتخاب کنید، مثلاً کنار تلفن. همچنین عادت کنید هنگام خروج از خانه، همیشه در یک جیب کت یا کیف‌تان

بگذارید و جای آن را عوض نکنید. این دو جا را برای خود انتخاب کنید، یکی در خانه و دیگری پیش خودتان، و سعی کنید آنها را حفظ نمائید. کلید را آگاهانه آنجا بگذارید، تا وقتی که واکنش شرطی شما نشده. هرچند معمولاً بهتر است از اتوماتیکی شدن اجتناب کرد زیرا تفکر و ثبت آگاهانه را حذف می‌کند، اتوماتیکی شدن در مجموع گاهی اوقات آن هم در صورت تکرار زود به زود یک عمل می‌تواند مفید باشد.

توصیه‌های اسکینر^۱

ب.ف. اسکینر در سن ۷۸ سالگی در انجمن روانشناسی آمریکا کنفرانسی برگزار کرد تحت عنوان «توصیه‌هایی در زمینه نظم بخشیدن به افکار و اندیشه‌های خود در سومین دوره زندگی». خلاصه‌ای از جالب‌ترین عقاید او را می‌آوریم.

آنچه گفته شد - آن چه عمل گردید

پیروی از ضرب‌المثل «کار امروز را به فردا مسپار» هم به حافظه کمک می‌کند و هم تأثیر و کارآیی اعمال و حرکات شما را افزایش می‌دهد. وقتی کاری را همان موقع که به آن فکر کرده‌اید انجام می‌دهید، خود امکان فراموشی را که نتیجه موکول کردن کار به بعد است، حذف می‌کنید. فراموشی روزمره معمولاً وقتی برما چیره می‌شود که گرفتاریم یا دلگیر و غمگینیم از کار، زحمت، جدایی یا دیگر ناراحتی‌های شدید. اینها نمونه‌های تیپیک فراموشی تأسف‌آور

هستند که می‌توانند در هر روزی برای ما پیش بیایند: با اینکه وضع هوا را شنیده‌اید و از پیش‌بینی باران مطلع شده‌اید، باز هم هنگام خروج از خانه فراموش می‌کنید چتر را بردارید. درباره چتر فکر کرده بودید اما تا آخر پیگیر نبودید و چتر خود را مثلاً کنار در به عنوان راهنمای بصری قرار ندادید. عادت کنید کارها را همان وقتی که درباره‌شان فکر می‌کنید انجام دهید. برای آنکه چیزی را فراموش نکنید، راهنماهایی از این دست را در دیدرس بگذارید. اگر می‌توانید قبض‌هایتان را همان روزی که دریافت می‌کنید پرداخت نمایید، در انجمن‌ها و کلوپ‌ها شرکت کنید یا مشترک مجلات شوید. همین که درباره دوستان فکر می‌کنید به او نامه بنویسید. هنگام خراب شدن وسایل خانه همان لحظه به تعمیرکار زنگ بزنید. عادت مخرب تقسیم کردن کارها به مهم و غیرمهم را کنار بگذارید. حافظه شما با این کار فقط می‌بازد و کندی مکرر در کارها برای شما تبدیل به یک عادت مذموم می‌شود. کمتر امروز بهتر از بیشتر فرداست.

بنابراین افکار جدید را به محض اینکه پدیدار می‌شوند ثبت کنید. برای این کار می‌توانید از همه روش‌هایی که در این کتاب فرا گرفته‌اید استفاده کنید، اما به بعد موکول نکنید، بلافاصله یک راهنمای یادآور در حافظه نگه دارید. بعداً شاید، خیلی دیر باشد!

به راهنماها متوسل شوید

همه ما جوان یا پیر، گاهی نمی‌توانیم کلمه لازم را به یاد بیاوریم به خصوص وقتی که خسته، مضطرب یا ناآرام و بی‌قراریم. این

وضعیت در پیری ناراحتی‌های بیشتری فراهم می‌کند به خصوص اگر بیش از حد تکرار شود. اسکینر در کنفرانس خود از همسالانش دعوت کرد از «راهنماهای فکری» استفاده کنند. باید راهنماهای لغوی را همانند راهنماهای بصری جستجو کرد. مثلاً چرا قبل از رفتن به جلسه به فهرست افرادی که در آنجا ملاقات خواهیم کرد نگاه نکنیم؟ پیش از کنسرت برنامه را بخوانید یا بازخوانی کنید. اگر در جریان بحث و گفتگو نمی‌توانید کلمه لازم را به یاد بیاورید، به قالب‌های خالی و پیش پا افتاده که فاقد معنای عمیق هستند متوسل شوید، آنها اجازه می‌دهند زمان را برای به یاد آوردن چیزی که می‌خواهید بگویید، برنده شوید. اینها جملات و عبارات مختلفی هستند از قبیل «همانطور که قبلاً گفتم»، «در این رابطه ذکر این نکته بسیار مهم است که» و غیره. تکرار سایر کلماتی که چندی پیش گفته شده‌اند نیز به کش دادن وقت کمک می‌کند. مثلاً می‌توان گفت: «اگر من سؤال شما را درست فهمیده باشم (یا نقطه نظر شما را) شما می‌خواهید بدانید چرا...» در حین گفتن این جملات به طور خودکار، می‌توانید با آرامش کلمه‌ای را که برای بیان عقیده خود فراموش کرده‌اید، به یاد بیاورید. همچنین می‌توان از قبل راهنماهایی برای لغاتی که اغلب در آنها گیر می‌کنید، جستجو کرد. من همیشه نام یکی از گل‌های آپارتمانی‌ام را فراموش می‌کردم: «آنتوریوم». من شروع کردم به تصور مورچه‌ای (ant به انگلیسی می‌شود مورچه) که از ساقه گل من بالا می‌رود. اکنون این تصور بصری وقتی گل را می‌بینم به ذهنم می‌رسد و اجازه می‌دهد اسم آن را به یاد بیاورم.

تکرار

اگر می‌خواهید چیز مشخصی را پای تلفن بگوئید، پیش از برداشتن گوشی آن را با خود تکرار کنید. از تجسم و تصور استفاده کنید و در صورت تمایل، کلمات خود را با ژست بگوئید. هنگام گفتن مونولوگ با صدای بلند، حافظه سینتیک (جنبشی) که قبلاً با آن آشنا شده‌اید به کار می‌افتد. کمی درباره اینکه هم صحبت شما چه واکنشی نشان می‌دهد فکر کنید. با این کار، ریسک جا انداختن اصل خبر خود را به حداقل می‌رسانید. اگر خبر، سخت و مشکل بود و جزئیات فراوانی داشت، آن را به صورت مکتوب اطلاع دهید. تکرار سخنرانی خود در حین آمادگی برای شرکت در جمع، برگ برنده را به دست شما می‌دهد: این کار کمک می‌کند قبل از رفتن به جلسه سخنرانی از اضطراب و ترس خلاص شوید. اگر مثل هنرپیشه‌های تئاتر، یاد بگیرید کلمات را با بیانی بازتاب دهنده به زبان بیاورید، موفقیت تضمین شده است. آنگاه شما خطر نمی‌کنید که هیچ چیزی را فراموش کنید، یا متن خود را عوض کنید و از کیفیت سخنرانی خود مطمئن خواهید بود.

استراحت برای ذهن

برای رسیدن به مؤثر بودن و کارایی بیشتر در اجرای تمرینات باید در وضعیت روحی خوبی باشید و ذهن شما باید تازه باشد. در این رابطه، مغز شبیه ماهیچه‌ای است که فقط در صورتی که قطعاً و حتماً به طور منظم استراحت کند و منبسط شود قادر به کار است. مسئله

تعویض نوع فعالیت است و نه قطع شدن کامل آن. البته این بستگی به شخصیت یا عادات مشخص افراد دارد. بعضی ها استراحت را در ماهیگیری می بینند یا در نقاشی، دیگران در چیزهای دیگر. به کسی که از فشار کار فکری خسته است، توصیه نمی شود برای نفس تازه کردن و استراحت، کتاب های سیاسی یا فلسفی بخواند یا شطرنج بازی کند. ولی این مشغولیت ها می توانند برای بازنشستگان یا کسانی که در تعطیلات به سر می برند و یا کسانی که به کار فکری مشغول نیستند کاملاً مناسب باشند. با بالا رفتن سن و پیری، سریع تر خسته می شویم و به همین خاطر باید با ریتم زندگی خود سازگار شویم. اسکینر تأکید می کند: «شاید مجبور شوید خود را تنها به چند ساعت کار در روز محدود کنید».

فقط خود شما می توانید زندگیتان را طوری سازماندهی کنید که محرک و انگیزه های فکری بگیرید ولی نه به نحوی که بیش از حد به ذهن شما فشار بیاورند. وقتی این تصور برای شما پیش می آید که افکارتان درهم و برهم و قاطی شده اند، بیش از حد اشتباه می کنید یا خسته می شوید، دست از کار بکشید. در این مواقع باید به سراغ فعالیتی کیفیاً متفاوت بروید: رفتن به گردش، خواندن یک کتاب سبک، تماشای تلویزیون؛ و چرا چرت نزنید؟ آخری آشکارا به نفع شماست. یک استاد برجسته دانشگاه عادت داشت وقتی بیش از حد خسته می شد، ده دقیقه چرت بزند، و پس از آن دوباره قادر بود به کار خود بپردازد، و خود را مثل گل رز تازه احساس می کرد. او هرگز تصور و خاطره یک شخص خسته را ایجاد نمی کرد و بهره دهی کار و تلاش

او با هیچ چیز قابل مقایسه نبود.

درک طبیعت حواس پرتی

به همه کسانی که می خواهند درباره شکل های مختلف فراموشی، حواس پرتی و غیره بدانند، توصیه می کنم کتاب بسیار جالب جیمز ریزون و کلارا میتسلسکا با نام انگلیسی «Absentminded» (حواس پرت) را بخوانند. آیا متوجه از قلم افتادگی حروف در نام کتاب شدید؟ اکثر مردم متوجه این غط چاپی عمدی نمی شوند زیرا ذهن ما، از قلم افتادگی را جبران و پر می کند. این کار هنگام خواندن مطبوعات که پر از غلط های چاپی هستند راحت است اما وقتی یک نسخه دستنویس یا نمونه چاپی را می خوانید، همین ویژگی و خصوصیت ذهنی می تواند مانع و مزاحم شما باشد. ریزون و میتسلسکا دلایل اشتباهات و نقاط ضعف حافظه را که در ارتباط با بی توجهی بودند بررسی کرده و معلوم کرده اند که آنها در این موارد به وجود می آیند:

– وقتی ما حرکات و اعمال غیرارادی و اتوماتیک انجام می دهیم؛

– وقتی حواس پرت و گرفتاریم (ذهنمان مشغول است)؛

– در محیط های آشنا و قابل پیش بینی؛

– افرادی که نسبت به استرس خیلی حساسند؛

– افراد مسن زیرا آنها بیشتر تحت تأثیر عوامل و موانع جلب کننده هستند.

عادات و عادت شدن کارها، خود واقعی است که شما با آن به خوبی آشنا هستید و توجه آگاهانه را به هدر می دهند و نابود می کنند. پس چه باید کرد اگر واکنش های شرطی هم مفیدند و هم خطرناک؟ اهمیت ندادن به خطاهای کوچک مغز، عاقلانه است. ما به خطر حوادث کوچک تن می دهیم تا از اشتباهات بزرگ دوری کنیم. یک چیز روشن است: اگر توجه کنترل کننده و هدایتگر را در خود پرورش دهیم، خطر تصادف به میزان قابل توجهی کم می شود. این توجه از بخش اعظم تلفات جلوگیری می کند. کنترل اعمال مهم یکنواخت (مثلاً بستن در ورودی) بایستی آگاهانه انجام شود، و نه به طور مکانیکی یا اتوماتیک. هرچه بیشتر روی عادت حساب کنیم، بیشتر احتمال خطا و اشتباه هست. اگر ناگهان چرخ دستی خود را با چرخ دستی کس دیگری در سوپرمارکت اشتباه گرفتید، ناامید نشوید. اما به طور خاص توجه داشته باشید که ماشینتان را با چراغ روشن پارک نکنید! به اعمال عادت‌هایی که به نظرتان کاملاً قابل اطمینان می‌رسند، اعتماد نکنید!

یکنواختی، نیاز به توجه را کاهش می دهد. اما در هنگام استرس، بی قراری و نا آرامی، خستگی، واکنش های اتوماتیک می توانند به پیامدهای مرگبار منجر شوند. وقتی به کار مهمی دست می زنید، گوش بزنگ و هوشیار باشید. توجه خود را کنترل کنید؛ انسان هوشیار دوبرابر می ارزد. اما نه تنها کافی نبودن توجه می تواند منجر به اشتباه شود، زیادی آن نیز همین نتیجه را در بردارد. مثلاً اگر پشت فرمان اتومبیل چشم از کیلومترشمار بردارید، خطر انحراف از خط کشی و

مسیر درست و یا بدتر از آن عبور از چراغ قرمز را به جان می‌خرید. به دیگر سخن با تمرکز تنها بر روی یک چیز جزئی، تصویر کلی از دیدرستان خارج می‌شود. ما اغلب به همین ترتیب درباره چیزهای واقعی فراموش می‌کنیم. بنابراین هر مرحله مهم از کار را باید با شرکت آگاهی به خاطر بسپاریم. به قول ویلیام جیمز: «آن چه که ما به آن توجه می‌کنیم، در حافظه ما باقی می‌ماند در حالیکه چیزهایی که از توجه ما می‌لغزند و پنهان می‌مانند، هیچ ردی در آنجا به جای نمی‌گذارند».

اشتباهات در اثر حواس پرتی رخ می‌دهند و پیش از همه به خاطر نادرستی عملیات فکری و ذهنی تا اعمال نامعقول. ریزون و میتسلسکا با مطالعه و بررسی علل تصادفات رانندگی به طور سیستماتیک (در مسیرهای راه آهن، مترو، هواپیما)، به این نتیجه رسیدند که در همه موارد ارزیابی اشتباه از شرایط و اوضاع وجود داشته است. مثلاً در مورد سانحه هوایی در تِنِه ریف Tenerife، خلبان هواپیمای KLM با دید تقریباً صفر به دلیل نامعلومی تصمیم گرفت که باند فرودگاه آزاد است. دیگر هیچ کس نخواهد فهمید که چرا او به جای آنکه صبر کند تا اجازه فرود از برج مراقبت بگیرد، این گونه عمل کرد. یا شاید به نظرش رسیده بود صدای برج مراقبت را که در واقع هر لحظه بایستی شنیده می‌شد، شنیده است.

وقتی در وضعیت استرس یا خستگی قرار داریم، اشتباهات در دریافت و درک بسیار رایج‌ترند. در این وضعیت به خیالمان می‌رسد چیزی را که منتظرش هستیم یا می‌خواهیم که بشنویم، شنیده‌ایم. یک روز در متروی لندن، قطار با دیوار خالی در پایان خط برخورد کرد.

احتمالاً راننده بخش منحرف شونده مسیر به سمت دیوار خالی را با دیگر بخش منحرف شونده بسیار مشابه در پایان ایستگاه اشتباه گرفته بود: در طول فقط چند ثانیه او فکر کرده که در جای دیگری است. از دست دادن رشته زمان یا جهت یابی در مکان سرچشمه رایج اشتباهات است و تعداد اینگونه اشتباهات با کھولت سن افزایش می یابد. به جای آنکه حساب کنید همه چیز مرتب است بهتر است مرور و کنترل کنید، آن هم نه یک بار که دو بار، به خصوص وقتی خسته یا بی قرارید. آخرین مثال مربوط می شود به مثلث برمودا، جایی که اسکادران هوایی نیروهای مسلح آمریکا در یک پرواز آموزشی در آن ناپدید شد. تحقیقات نشان دادند که هواپیماها به علت کمبود سوخت در نتیجه اشتباه در تعیین مسیر در دریا سقوط کردند. فرمانده اسکادران، ظاهراً در مقام جهت یاب، با اعتماد به ادراک خود بیش تر از آنچه ابزار و علائم نشان داده بودند، یک جزیره را با دیگری اشتباه گرفته. هیچ کس تصمیم نگرفت او را مطلع کند زیرا او با خلبان های بی تجربه پرواز می کرد. سوانح مشابه دیگری هم هستند که هیچ کس از ذخیره ها جرأت نکرده تا اشتباه خلبان را اصلاح کند. روانشناسان به این نتیجه رسیده اند که فقط روابط تنگاتنگ و منسجم ترین اعضای اکیپاژ می توانند تعداد چنین حوادثی را کاهش دهند.

و باز هم یک تذکر درباره تصادف و سانحه: آنها اکثراً معلول ناکافی بودن توجه، یا ارزیابی غلط موقعیت یا هردو عامل به طور همزمان هستند. اگر شما در دوره های کمک های اولیه و تدابیر ایمنی آموزش دیده باشید، لابد به شما گفته اند که حوادث ناگوار در جاده ها اغلب

در مکان‌هایی رخ می‌دهند که راننده به خوبی می‌شناسد، یعنی در حدود ۳۰ کیلومتری خانه - دقیقاً همان جایی که خیلی خوب می‌شناسد و به همین دلیل هم سطح مراقبت و دقت در او پایین می‌آید. سایر وضعیت‌ها را نیز باید در نظر گرفت، وقتی توجه خالی و تهی می‌شود و شما خشمگین، هراسان، دیرکرده، خسته و حواس پرت هستید و شاید خوابتان گرفته یا شاید تحت تأثیر مثلاً الکل هستید. در این گونه موارد به خودتان اعتماد نکنید. اگر نمی‌توانید توجه لازم را به کاری مبذول کنید، بهتر است آن را به بعد موکول کنید. گاهی اوقات تضمین اینکه حافظه‌تان شما را مایوس نمی‌کند، امکان ندارد. ولی اگر عادت کنید که برای تفکر و تأمل مکث کنید از قسمت اعظم اشتباهات اجتناب خواهید کرد. مثلاً قبل از آنکه از چراغ سبز عبور کنید حتماً به راست و چپ نگاه کنید - شاید ناگهان یک دلاور احمق از چراغ قرمز عبور کند. در موارد دیگر نیز دقیقاً همین‌طور چند ثانیه صبر کنید تا لحظه لازم را در حافظه به عنوان شکل به خاطر سپارنده ثبت کنید.

هنگامی که ما رشته سخن را گم می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ این مسئله را قبلاً بررسی کرده‌ایم اما اکنون از جهتی دیگر به آن نگاه می‌کنیم. این اتفاق برای همه می‌افتد اما به خصوص کسانی در معرض آن هستند که خیالبافند و بیشتر به آن چیزهایی علاقه و توجه دارند که خودشان درباره‌شان فکر می‌کنند، و نیز افراد مسن. افراد مسن برای از دست دادن کنترل بر روی پی‌پی بودن کارهای روزمره که کمابیش یکنواختند، مستعد هستند. آنها در گفتگو، اطلاعاتی را که در همان

لحظه از هم صبحتشان می گیرند، بد استفاده می کنند چون تنها به نکات جداگانه ای که شخصاً برای خودشان جالب است واکنش نشان می دهند حتی اگر این نکات، رابطه مستقیم با موضوع گفتگو نداشته باشند. در آزمایش انجام شده از سوی پاتریک ریت^۱ بر روی دو گروه داوطلب - جوانان و افراد مسن - از آنها خواستند به گفتگوی بین چند نفر گوش کنند که روی نوار ضبط شده بود. افراد مسن، جزئیات کمتری را به خاطر سپرده بودند. علاوه بر آن وقتی از آنها خواسته شد حرف های هریک از مصاحبین را به طور جداگانه بازگو کنند، پاسخ های آنان نسبت به جوانان بدتر بودند. افراد مسن حرف های خودشان را به خوبی به یاد دارند، اما این تصور به وجود می آید که درباره آن چه کس دیگری قبل از آنها گفته، خاطرات کمی دارند. در گروه جوانان نیز اگر آنها به کاری مشغول یا ناآرام و بی قرار باشند، همین مسئله مشاهده می شود.

به این ترتیب باید تلاش مشخصی به کار برد تا رشته کلام را دنبال نمود، مسلم است که پوست گوسفند را باید جدا کرد، اما این را دیگر خودتان حل کنید. در اینجا مسئله شاید گوش دادن به مباحثات تلویزیونی باشد، یا تماشای نمایش های تئاتر که قصد دارید بعداً درباره آنها قضاوت و نظریه پردازی کنید و یا شرکت در یک بحث و گفتگوی جالب. برای حفظ کردن نظریات هم صحبتان بهترین کار این است که موضوع مورد نظر او را تفسیر کنید. اگر مستقیماً به شخصی که سؤالی را برایتان مطرح کرده رجوع کنید، بعداً به یاد آوردن آن سؤال

سخت نخواهد بود. از طرف دیگر، مگر مهمترین مسئله این نیست که به یاد بیاورید خودتان چه داشتید می گفتید؟ آخر آن چه را که کس دیگری گفته با درخواست از او برای تکرار نظریه خود می توان بازسازی کرد. در نهایت هیچ کس در وضعیتی نیست که به طور دقیق تمام گفتگو را به خاطر بسپارد. اینکه افراد مسن هم به هر حال مطلب اصلی - یعنی افکار و نظریات خود را به یاد می آورند امیدوارکننده است. حافظه آنها به نیازهای مبرم و روزمره زندگی پاسخ می دهد.

طبق قاعده کلی، هرازگاهی فراموش کردن چیزی کاملاً طبیعی است، اگر بیش از حد زود به زود این اتفاق نیافتد. ما می توانیم موقتاً از چیزی بترسیم تا روی آن چیزی که توجه ما را جلب می کند متمرکز شویم. بهترین کار، حفظ تعادل و توازن بین کنترل عقل و ذهن، و تمایل طبیعی به عوامل جلب کننده خوشایند است. زندگی شرم خود را از دست می دهد اگر همه چیز را به علاوه خودمان برنامه ریزی کنیم: هرگز دیگر هیچ چیز غیرقابل پیش بینی نخواهد بود و هیچ چیز غافلگیرکننده ای وجود نخواهد داشت. تصور کنید چه می شد اگر هریک از ما ریزترین جزئیات گذشته اش را نیز به یاد داشت. خاطرات تلخ و دردناک، رفته رفته جمع می شدند و جلوی همه روشنایی ها را در حافظه ما می گرفتند. وادار کردن خود به فراموش کردن چیزی طبق دستور سخت است، اما اگر نمی توان به طور کامل به حافظه خود کمک کرد، می توان چیزهای مهم را در آن حفظ نمود. اکنون که دانستید چگونه می توان زمینه به خاطر سپاری را برای خود فراهم ساخت، عمل کنید و به شیوه های جدیدی که فراگرفته اید اعتماد

کنید.

وقت آن رسیده که به کل تصویر رویکردهای تصادفی در کار حافظه نظر بیافکنید. آیا همیشه حواس پرت بوده‌اید، «خیال خام در سر می‌پرورانید»؟ سعی کنید مواردی را به یاد بیاورید که ضعف حافظه ناگهان شما را در موقعیت بدی قرار داده. آیا تمایل ندارید بعضی از وظایف خود را روی دوش دوستانتان، همسرتان یا همکارانتان بگذارید؟ آیا معمولاً بیش از حد گرفتار و مشغول هستید و حتی شاید انبوهی از کارها روی سرتان ریخته و خسته و فرسوده‌اید؟ این چنین بار کردن حافظه همانقدر مضر است که بیکار و ول کردن آن: در هر دو مورد شما بازنده خواهید بود. اگر حافظه خود را عاقلانه و آگاهانه بار کنید، بدون شک برنده خواهید شد. هدف من آموزش این مطلب به خوانندگان این کتاب است.

خلاصه مطالب فصل چهاردهم

برای غلبه بر حواس پرتی، می توان به تمرینات مختلفی متوسل شد که عهده دار آموزش مکث هستند. مکث کنید و آن چه را که می خواهید به خاطر بسپارید درک نمائید و به تجسم تصاویر و اشکال رجوع کنید.

الف. ابزارهای جلوگیری از حواس پرتی کدامند؟

۱. در افکار و اندیشه های خود پیگیر باشید؛ در یک زمان تنها یک کار را انجام دهید.

۲. تصوراتی را بین افکار تان و تصاویر جستجو کنید.

۳. به راهنماهای بصری (حافظه «جیبی» شما) متوسل شوید.

۴. اشیاء را در جایی مشخص و تعیین شده قرار دهید.

(جای خود برای هر شیئی، هر شیئی در جای خود).

۵. روش های اسکینر را به یاد داشته باشید:

آنچه گفته شد - آنچه عمل گردید: همین که فکر جدیدی به ذهنتان می رسد یک «راهنما» بردارید که بعداً بتواند آن فکر را به شما یادآوری کند؛

- از راهنماهای بصری و لفظی (شفاهی) استفاده کنید؛

- آنچه را که برایتان مهم است با دکلمه کردن به شیوه تئاتری و تکرار

به خاطر بسپارید.

- به ذهنتان استراحت بدهید.

ب. درک طبیعت حواس پرتی

۱. «عادت، توجه آگاهانه را تهی و ویران می سازد».

۲. به خودتان اعتماد نکنید:

- در مورد کارهای اتوماتیکی؛

- در هنگام استرس؛

- در هنگام خستگی؛

- در هنگام وجود موانع جلب کننده؛

- در شرایط و محیط مانوس و عادی؛

- در شرایطی که امکان خطا وجود دارد.

۳. چیزهای مهم را کنترل کنید، نه یک بار که دو بار.

تمرینات

۱. اشکال حواس پرتی خود را با مثال‌های مشخص، تعیین کنید. به خودتان یک هفته فرصت بدهید تا بر آنها فایق آیید. سعی کنید اصول و قواعد این کتاب را به کار گیرید و نتیجه را مشاهده کنید. شما دقیق‌تر، متوجه‌تر و صبورتر خواهید شد و استراتژی‌های ذهنی مختلفی در شما پرورش می‌یابند.
۲. توجه خود را تمرین دهید. پیش از رفتن به جایی، یک دقیقه بایستید. به اطراف خود نگاه کنید، دوباره فکر کنید کجا می‌روید، چه چیزهایی ممکن است مورد نیازتان باشند، و اطمینان حاصل کنید که آن چیزها را برداشته‌اید. پیش از آنکه کار دیگری را شروع کنید، کار قبلی را به اتمام برسانید. (و با این عادات شما هرگز دیگر دستکشان را در تا کسی جا نمی‌گذارید!)
۳. سعی کنید به روشنی به کارهایی که اغلب به طور اتوماتیک رخ می‌دهند، پی ببرید.
۴. وقتی خسته یا از چیزی هراسانید، به کارهای خود دوباره توجه نشان دهید. اگر این کار ضرورت فوری ندارد بهتر است آن را به بعد موکول کنید.
۵. هربار وقتی فکر می‌کنید چطور می‌شود انجام دادن کاری را فراموش نکرد، آن کار را همان لحظه انجام دهید. اگر این کار غیرممکن است، برای خود یک راهنما بگذارید که در زمان و مکان لازم آن کار را به شما خاطر نشان سازد. از راهنماهای بصری و شنیداری استفاده کنید.
۶. پیش از رفتن به شب‌نشینی، جلسه، سخنرانی، تئاتر، به فهرست

افرادی که در آنجا ملاقات می‌کنید نگاه بیاندازید و آنها را با قرینه‌ای که در ذهنتان متصور می‌شود، تجسم کنید. اگر به خوبی آماده باشید، آزادتر، بی‌تکلف‌تر و مطمئن‌تر خواهید بود و اطلاعات جالب بیشتری را به خاطر خواهید سپرد.

۷. هربار وقتی از جایی جدید و ناشناس سر درمی‌آورید، سعی کنید مسیر و جهات مختلف را به خاطر بسپارید. اشکال بصری را همچنان که پیاده یا با ماشین می‌روید در ذهنتان ثبت و چند بار بازآفرینی کنید.

۸. با دستورالعمل‌های به‌طور خاص مهم، دوبار خود را تطبیق دهید. پیش از آنکه عمل کنید، آنها را در ذهنتان انجام دهید. (مثلاً قبل از آماده کردن غذا طبق یک دستورالعمل به‌دقت همه چیز را مهیا سازید.)

۹. اگر تمایل دارید چند کار را به‌طور همزمان انجام دهید، اولویت‌بندی کنید و سعی نمائید آنها را یکی پس از دیگری انجام دهید.

۱۰. اگر به‌طور مایوس‌کننده‌ای حواس پرت هستید، مثلاً اغلب اوقات جوراب‌های لنگه به‌لنگه می‌پوشید، عادت کنید گاه به‌گاه از کار خود (یا افکار خود) دست بکشید، به اطراف خود خوب نگاه کنید و موقعیت را ارزیابی کنید. این کار به شما کمک می‌کند، احساس برخورد و تماس با واقعیت‌های جاری را در خود پرورش دهید.

نتیجه گیری

شما در این کتاب با روش های مختلفی آشنا شدید که اجازه می دهند حافظه خود را تقویت کنید. اکنون شما می دانید چگونه اهداف و جهت گیری های ذهنی خود و تغییرات روحی و روانی را که قادرند برپروسه های ذهنی و خیالی تأثیر بگذارند، کشف کنید. کارکرد حافظه دیگر به نظر تان مکانیزمی رمزآلود نمی آید و شما در موقعیتی هستید که کافی نبودن توجه را از بد کار کردن و ضعف حافظه خود تشخیص دهید. بعید است که اکنون حافظه خود را سرزنش کنید. در جایی که حقیقتاً توجه کافی و لازم را نداشته اید. همچنین یاد گرفتید چطور برای افزایش تمرکز و انتخابگر بودن توجه، برای فعالیت ذهنی خود محرک هایی بسازید و از ذخایر درونی استفاده کنید و به آرامش و تمرکز و ریلکس کردن متوسل شوید. شما به اندازه کافی استفاده از حواس مختلف برای خلق تصاویر ذهنی دقیق و واضح را با هدف به خاطر سپاری تمرین کرده اید؛ این کار با پرورش تیزبینی و دقت نظر و توانایی تحلیل عناصر و اجزائی که می خواهید در حافظه تان نگه دارید، پیوند ناگسستنی دارد. و سرانجام شما یاد گرفتید از تخیل خود همچون یک راهنمای درونی استفاده کنید تا به خاطر سپردن اسامی،

چهره‌ها، فهرست‌ها، اعداد و ارقام و همه چیزهای دیگر را آسان کنید. شما دیدید چگونه با گرد آوردن منابع و ذخایر حسی، عاطفی و فکری خود می‌توان به کنترل بر روی حافظه دست یافت.

تنها بیمه در برابر فراموشی، شرکت فعال آگاهی هم در لحظه به‌خاطر سپاری و هم در هنگام به‌یاد آوردن چیزهاست.

اینها ابزار اساسی و اصلی هستند که کمک می‌کنند تا حافظه را

تقویت کنید:

– مکث برای تمرکز گرفتن.

– ریلکس کردن.

– فعال بودن حواس هنگام ادراک و دریافت.

– توجه انتخابگر.

– متمرکز نمودن توجه.

– تصاویر ذهنی.

– تفسیر با عواطف و تصورات شخصی.

– جستجوی سؤالات مربوط به آن چه که می‌خواهید به‌خاطر سپارید.

– نظم دادن به مطلبی که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید متناسب با معیارها، اصول، ساختارها و غیره.

– کنترل، مرور و بازبینی.

– استفاده از اطلاعات برای حفظ آنها در ثبت فعالانه حافظه.

ما به‌آخر رسیدیم، اما برای شما این پایان تنها آغاز است. در این

کتاب دستورالعمل‌های ذهنی که در هنگام به‌یاد آوردن کمابیش آگاهانه به‌کار گرفته‌ایم تشریح شده‌اند. آنها را در زندگی روزمره

استفاده کنید. تلاش شما در ابتدا با فراگیری استراتژی‌های جدید، دشوار به نظر می‌رسد اما بعداً بدون زحمت می‌توانید استراتژی‌های خودتان را پیدا کنید، البته اگر جستجویشان کنید. با دوباره خواندن این کتاب بعد از چند ماه، شاید نکاتی را بیابید که هنگام مطالعه در بار اول از آنها غافل شده‌اید، چون فراگیری چندین مطلب جدید در یک زمان سخت است.

به یاد داشته باشید که برای خوب کار کردن حافظه، فعالیت ذهنی، بسیار مهم است. اگر بخواهید که پروسه‌های ذهنی را در مغز خود فعال سازید قطعاً به موفقیت دست می‌یابید و این موفقیت در تمامی زندگی شما منعکس می‌شود. شما باید دلایل و انگیزه‌های خوبی برای خود پیدا کنید تا در عصیان‌ها و یورش‌های خود متوقف نشوید. تحقیقات ما این فرضیه را تأیید کرده‌اند که به کار بردن استراتژی‌های ذهنی مناسب به خاطر سپاری، ساختار حافظه را تقویت می‌کنند همانطور که در هر مهارتی چنین است: در ورزش، بازی‌ها، هنر یا سرگرمی‌ها.

کسانی که بعد از شش ماه آموزش به استفاده از این استراتژی‌ها ادامه دادند، به موفقیت‌های بیشتری دست یافتند.

گذشته از احساس مسلم حیرت و شگفتی از اینکه بیشتر می‌توانیم چیزها را به یاد بیاوریم، برقراری کنترل بر روی حافظه، ما را از احساس ناخوشایند ناتوانی می‌رهاند. در این میان راه سعادت، توانایی بهتر احساس کردن، ارزیابی و ادراک بهتر اطراف خود در نتیجه بیدار شدن استعدادها و توانایی‌هایی که در درون ما چرت می‌زدند، باز می‌شود. ما با ثبت کردن خاطرات و تأثرات در حافظه، نیروی زندگی خود را

افزایش می دهیم.

من امیدوارم شما این امکانات را ارج نهید. به استفاده از اصول و قواعدی که از کتاب کسب کرده اید ادامه دهید. آنها را به تدریج در زندگی روزمره خود بگنجانید و عاداتی را که توانسته اید کسب کنید حفظ نمایید. خود را با آهنگ زندگی دمساز کنید اما همیشه کنجکاوی و علاقه خود به زندگی را تحریک کنید. شما اکنون همچون باغبانی آزموده و ماهر می توانید باغ حافظه خود را پرورش دهید.

پایان